

ベアーズルーム

豊玉中学校

保健室

令和5年5月23日(火)

5月に入り運動会練習が始まりました。5月は怪我や病気(熱中症)が一番多い時期と言われています。まだ、暑さになれてなかったり、運動をたくさん行ってきている時期ではないからです。怪我の予防には、準備体操がとても重要です。準備体操をしっかりと行ってください。

熱中症の予防には、水分と塩分の補給が大切です。朝、スープや味噌汁を飲んだり、梅干しや納豆を食べるでもいいです。水分も500mlだけだと足りない可能性があります。少し重いですが、スポーツドリンクと麦茶の2本を持って来ててもよいです。そして汗を拭くタオルやハンカチも忘れないでほしいです。

(スポーツドリンクは現在、運動会準備期間のみ持ってきてもよいことになっています)

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

🌸ハンカチクリーンプロジェクト🌸

運動会前や、暑くなり汗をかきやすい季節のため、ハンカチクリーンプロジェクトを行いました。毎年、行うことにより、ハンカチの持参率が上がってきているように思われます。また、第二回目も行う予定です。学級でみんなが清潔なハンカチを持っているようになりましょう。「自己管理のできる素敵な中学生」を目指して一人一人が自身の衛生や健康を考えられる努力をしてください。

1位 2年C組 96.5%

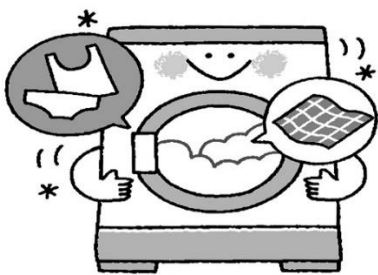
2位 3年A組 96%

3位 3年C組 95.2%

🐾ベアーズツリー🐾

春休みに地元に戻りました。母が1人なので、雪囲いを外す手伝いなどをするためでした。最寄りの駅で電車を降りてバスを待っていると、外国の方がバスの運転手さんに英語で、Suicaのチャージはどこでできるか聞いていました。私には英語は全くできませんが、言っていることはなんとなく単語で分かりました。なんといいか分からないので「レッツゴー」と言ったら付いてきてくれました。券売機をEnglishにしてsuicaのチャージを行いました「宝川温泉に行きたい」といっているようだがいまいち分からないしていると、観光案内所の方がたまたま通りかかり、英語で話してくれました。どうも日帰り入浴らしく、バスで行くしかない様子でした。方面が一緒だったので、一緒にバスに乗り自分の家からは少し遠くなる、温泉入り口で一緒に降りて、ホテルの車を電話で呼びました。どこから来ているか聞いてみると「オーストリア」と言ってました。遠いところからありがとうございますと思いながら自分は、保健室の先生だと言うことを伝えようとするも、なかなかそこは伝わりませんでした。養護教諭がいるのは日本だけなものなあと思いながら、伝わらなかったのが残念でした。しかし、帰りのバスなど、そのほかのことはある程度、単語で理解できたので、多分、外国の方のご要望には応えられたのではないかと思います。日本にも外国の方はたくさん来てくださっているので、みなさんも積極的に話しかけてみてほしいです。

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

運動会の練習では擦り傷が多いです。砂が傷に入り込んだり、暑くて蒸れたりすると傷口が膿みやすくなります。膿まないためにも、毎日お風呂で傷口をきれいに洗い、ワセリンの付いたガーゼで保護するとよいと思います。傷パワーパッドのようなものも悪くはありませんが、適度に風を通す方が傷が膿まなくて済みます。ワセリンはチューブタイプのもので薬局に売っています。保健室でもワセリンを使い、傷の手当てをしています。そうすると、傷口にガーゼも付きませんし、浸出液（傷が治ろうとするときに出る液）も吸ってくれます。薬ではありませんので、自然治癒力で傷を治します。擦り傷にはワセリンを塗ったガーゼで対応するのがおすすめです。もし、傷が膿んでしまったら、消毒液を使用するとよいです。