

ほけんだより 5月

平成27年5月13日
練馬区立開進第四中学校

緑がまぶしい若葉の季節です。ちょっと気をつけてみると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはず。ちょうどみんなと同じですね。いろいろな物をどんどん吸収して成長してください。



5月17日は運動会です。運動会の練習が始まりケガをして保健室を利用する人が多くなってきました。スポーツでのケガを防ぐには、準備運動と、からだの調子を整えることです。スポーツを楽しむために、大切なことは「けがの予防」です。1つ目は、準備運動です。準備が整っていないのに、いきなり100%の力で動かそうとすると、からだのいろいろなところに負担がかかります。部活動でいちも運動をしている人でも同じです。2つ目は、体調を整えること。体調が悪いときには、注意力や集中力が低下して、ケガをしやすくなります。睡眠不足、朝ごはん抜き、かぜ気味の時などは注意が必要です。油断や無理は、大ケガにつながることもあるので、気をつけてください。

迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

START スタート

選んだ答えの方向に進みます。

すりむいたときの応急手当ては？
A：水道の水で洗う。
B：すぐに、ばんそうこうを貼る。

運動の前の準備運動は…
A：しっかりと体を動かしておく。
B：疲れるので、適当に。

目にゴミが入った。どうする？
A：水で洗い流す。
B：こすって取る。

つき指をしたら…
A：氷水で冷やす。
B：引っぱる。

運動をしないほうがよいのは？
A：めんどくさいとき
B：熱があるとき

熱中症を防ぐには？
A：まとめて水分をとる。
B：少しずつ、荷筒も分けて水分をとる。

GOAL ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

髪の正しい洗い方

運動会の練習で、全身砂だらけになっている状態をみ
うけます。特に気になる髪の毛の洗い方についてお知らせ
せします。

髪の毛は、髪を洗うというよりは、頭皮を洗って清潔に
することが大切です。(頭皮からは他の部分の2倍の皮脂
(あぶら)が分泌されるといわれています。)

ブラッシングした後、髪を十分にぬらす。(地肌もぬらす感じで)

適量のシャンプーをとり、泡だらたら指の腹を使って頭皮をマッサージするように洗う。

(つめを立ててゴシゴシこすらない)

シャンプーが残らないように、流水でしかりすすぐ。

(耳の後ろやうなじ、生え際なども忘れずに)

リンスやトリートメントをした場合も、シャンプー同様しかりすすぐ。

(しかりすすいでも効果は残る)

タオルでたたくようにして水分をとる。

(こすると髪を傷めてしまう事がある)



5月31日は世界禁煙デー

タバコの3大有害物質は

ニコチン・・・タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。

タール・・・発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。

一酸化炭素・・・血液中の酸素を運ぶ力を弱くして全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

がん・・・肺がん あらゆるがん

循環器の病気・・・狭心症・心筋梗塞

呼吸器の病気・・・肺気腫・慢性気管支炎

その他・・・歯周病にもなるなりやすくなる。

ちょっと目を閉じて想像してみましよう。10年後、それでもタバコ吸いますか？

