

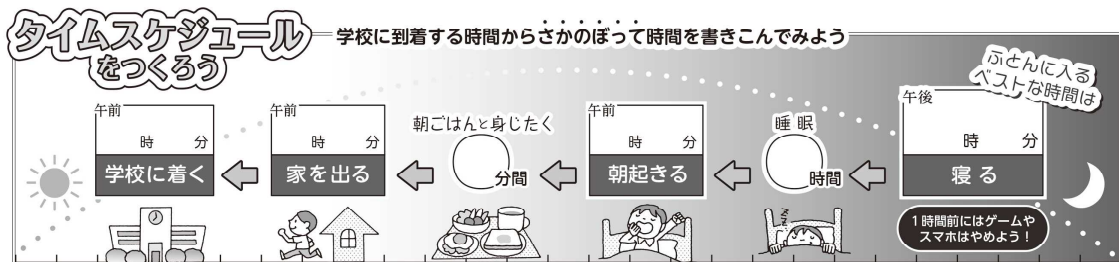
ほけんたより 9月

平成30年9月3日
練馬区立開進第四中学校

今年の夏は、記録破りの猛暑で連日「熱中症関連」のニュースが流れました。みなさん充実した夏休みでしたか。さて、2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。そのためには、朝起きたら窓を開け太陽の光を浴び、朝ご飯を食べましょう。そうすることで夏休みの生活からの切り替えができます。生活をリセットし元気に9月を過ごしましょう。



夏ばての症状は、夏の終わりの9月頃に、体調不良となって現れてきます。夏ばての解消法は、「3食ご飯を食べる」「睡眠を十分にとる」「シャワーだけではなく、湯船に入り疲れをとる」「エアコンによる負担を少なくする」などです。規則正しい生活を送るといふ当たり前のことが大切です。下の表のタイムスケジュールを作成して、元気に過ごしましょう。



修学旅行

3年生は、12日から修学旅行に出かけます。健康チェックは5日（水曜日）から開始します。朝晩体温を計り健康観察を行ってください。また、楽しく修学旅行を過ごせるように次の注意事項も守ってください。

出発前の注意事項

- ①睡眠時間を十分に確保する
 - ②食事はきちんと食べる
 - ③排便の習慣をつける
 - ④心配な事があれば主治医に相談しておく
 - ⑤常備薬を忘れないように用意する
- ※乗り物に酔いやすい人は、
酔い止めの薬を忘れないようにする





9月9日は救急の日。ケガや災害から「自分」「人」を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切です。応急手当の仕方を覚えておきましょう。

スポーツ外傷は、運動中に起こる打撲、捻挫、骨折などのことです。またスポーツ障害は、スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる、筋肉や関節の痛みやケガのことです。

スポーツ外傷は、初期治療「RICE」が大切

R Rest…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたると、ケガが悪化することがあります。



I Ice…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C Compression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかを確認

E Elevation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



スポーツ障害に気をつけて

スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の箇所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいです。



思い当たると思ったらチェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かしづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある

1つでもチェックがついたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に！



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

「がん制圧月間パネル展」

毎年夏休みに行っている保健学習会、今年度は練馬区健康推進課の協力で「がんについて」学びました。その時の様子が、『がん制圧月間パネル展』で展示されています。

*場所 練馬区役所 本庁舎 2階通路掲示板

日時 9月1日(土)～9月10日(月)最終日は正午まで

もし、時間がある人は、練馬区役所まで足を運んでください。この内容は、11月に行われる学習発表会で、全校生徒にお知らせします。

夏休み中 治療に行けなかった人は 受診結果報告書を提出



夏休みに健康診断の結果受診をし、受診報告を出していない人は、提出してください。また、受診できなかった人は、これからでも良いので、受診してください。特に、3年生は楽しい修学旅行や受験勉強のためにも、治療が必要です。