



令和7年5月30日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

学年練習も始まり、運動会練習が本格的にスタートしました。今の時期は、朝晩と日中の気温差が大きく、日中は動くときと汗ばむような日もあります。体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。早寝早起きや、こまめな水分補給を習慣にして、体調管理をしましょう。



すり傷 **すぐに水道水でよく洗い流す**

流水で汚れをしっかりと洗い流します。
※他の人の血液は、絶対に触らないでください。

ねんざ だぼく つきゆび **すぐに冷やす**

まだ練習中だし...そんなに痛くないし...そのまま練習を続けてしまうと、腫れがひどくなったり、治りが悪くなったりします。

すぐに安静にして、よく冷やします。

爪が割れた! はがれた!! **すぐに水洗い**

はがれた爪は無理に取らないでください。手の平側から見て、指先から爪の白い部分が見えない長さに切り、ケガを予防しましょう。

腫れや変形がひどい場合は、すぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

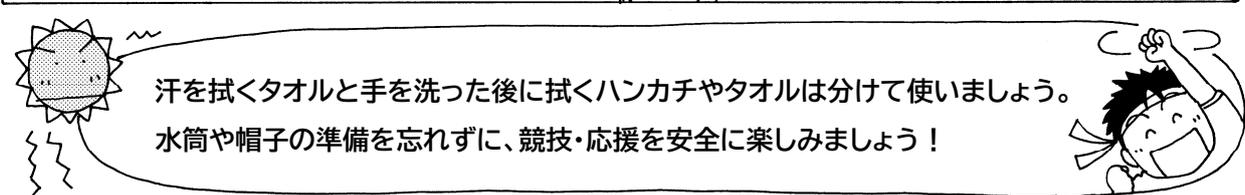
すぐに石けんと水で洗います! **蜂に刺された**

すぐに流水でよく洗い、腫れている場合は、冷やします。学校では、症状がひどくなくても、万が一に備えて、病院で刺された部位を診ていただきます。

鼻血 **鼻をつまんで下を向く!**

イスに座り、下を向いて、鼻をギュツとおさえて、止血します。

上を向いたり、横になったり、ティッシュを詰めたりしません。



* 様々な感染症に気を付けて *

最近、学園中では、のどの痛み・咳・鼻水・頭痛・発熱など風邪症状の人や、腹痛・下痢・吐き気など胃腸炎症状の人が増えています。

- 新型コロナウイルス感染症
- 溶連菌感染症
- 百日咳
- 感染性胃腸炎

これまでに、学園中に届け出のあった出席停止の感染症です。

いつもと体調が違うなと思ったら、無理をせず、早め早めの休養と、市販薬ではなく病院で診てもらうことが元気になるためのカギです。

また、風邪症状のある人は、他の人にうつさない心配りが大切です。



* 足に合った靴を履こう *

新しい靴を買って靴擦れができ、保健室に来た人がいました。

すぐに足が大きくなるからと、足のサイズより大きな靴を履いていたり、きつくなっただけで無理に履いていたり、かかとを踏んでいたりしませんか？ 足に合わない靴は、足指の変形や思わぬケガなどにつながります。



【足に合った靴選びのポイント】

- 足の幅や、甲の高さが合っていて、締め付け感がない。
- つま先は、親指で押して指1本分程度ゆとりがある。
- かかと部分がしっかりしていて、靴の縁がくるぶしに当たらない。