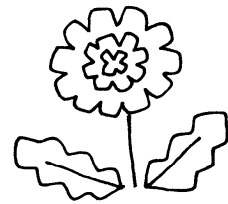


保健だより

大泉学園中学校保健室

5月号 H.29.5.15



5月の保健目標

けがの予防・処置
について知ろう



□運動会の練習が本格的に始まります！

中間考査も終わり、運動会が近づいてきました。とても気合いの入った、元気なかけ声が校庭に響き渡っています。その一方で、保健室は大繁盛！！気分が悪くなった人、すり傷・ねんざ・筋肉痛・鼻血の手当てetc....
そこで皆さんにお願い！

①朝ごはんを食べてこよう

朝から運動会の練習が何時間も続く日もあります。朝ごはんを食べないで運動すると、血液中の血糖値が下がり、気分が悪くなるもと。

②準備運動・整理運動をしっかりとやろう

準備運動を行わずにいきなり激しい運動をすると、筋肉や関節を傷めたりして思わぬケガにつながります。のばすところはしっかりとのばす！曲げるところはしっかりと曲げる！準備運動の手抜きは禁物です。

運動後の整理運動もきちんとしておきましょう。体に疲れが残りにくくなります。

③水分をこまめに補給しよう

『のどがかわいた』と感じた時には、水分不足はかなりすすんでいます。この状態で水分を補給すると、一度に飲み過ぎて胃に負担をかけやすいので、水分補給はこまめに行ってください。運動会練習がある日は水筒を忘れずに！

④汗ふきタオルや着替えを持ってこよう

汗でぬれたシャツのまましていると、体が冷えて体調を崩します。汗ふきタオルや着替えを持ってこようようにしてください。

⑤運動はケガを防ぐ服装で

2・3年生の学年種目は足を結ぶ競技です。くるぶしソックスをはいていると結んだひもで足首の皮膚がすりむけますので、足首がかくれる位の少し長めのソックスをはいてくるようにしてください。それから、むかでの練習は、長ジャージをはいて行うこと。膝のケガが大分防げます。





応急手当のやり方



◆すり傷

- ①一番大切なのは、傷口を水道水でよく洗うこと。痛いけど、土が残らないようにていねいに洗う。(軽いすり傷はこれだけでOK)
- ②血がたくさん出る場合は、清潔なガーゼでそっと押さえておく。



◆ねんざ

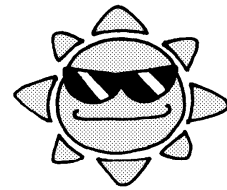
- ①氷水でとにかく冷やす。(20～30分は冷やす)
- ②包帯などで圧迫固定しておく。
- ③ねんざの部位を高く保つ。(布団や枕などの上に足をのっけておくと、腫れが少なくてすむ)

◆鼻血

- ①ちり紙で小鼻をギュッとつまんで押さえる。
 - ②少しうつむくようにし、口で息をする。
 - ③これでも止まらないようだったら、眉間から鼻にかけて氷水で冷やす。
- ※上を向くと鼻血がのどを通過して胃にたまり、気持ち悪くなるので気をつける。

◆日射病

- ①日陰などの涼しいところへ移動する。
- ②衣類を脱いだり、ぬれたタオルで体を冷やす。
- ③症状が落ち着いたら水分を補給する。



保健室にいと、皆さんの色々な会話が聞こえてきます。

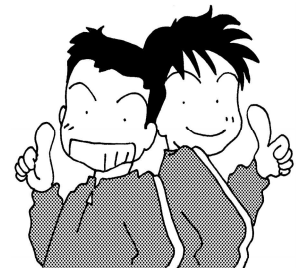
保健室で休んでいる人に、『大丈夫？給食を持ってこようか？』とか、『お大事に！』と優しい言葉をかけてくれる人がいて、心がほっこりすることが多いのですが、時々、

『どうせ仮病^{けびょう}だろ！』とか『サボりかよ！』と、わざわざトゲトゲした言葉をかけていく人もいて、心が痛くなることもあります。

長い人生のたったの3年間ですが、縁あって学園中で一緒に過ごすことになった仲間です。お互いを認め合い、思いやり、温かい雰囲気の中で3年間を過ごせると良いですね。

『ありがとう』『それいいねっ』など、言われると心が温かくなる言葉を口にする人が増えると、クラスや学校が温かい雰囲気になり、居心地が良くなりますので、心がけてみてください。

3月に、『クラス替えしたくないな～』『卒業したくないな～』と思えるクラスや学校を、皆さんで作っていきませんか？



※『歯ブラシは不要物ですか？』という質問がありました。『いいえ！』←きっぱり！給食後の歯みがき、どうぞやってください。6月には歯みがきコンクールもありまーす(^0^)/