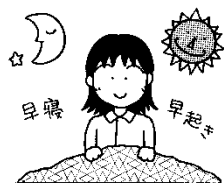


# ほげんだより 5月

R3.5.21 練馬区立大泉学園中学校 保健室

## 5月の保健目標



### けがの予防・処置 について知ろう



運動会が近づいてきました。学年練習も始まり、楽しそうに動き回っている姿が多くみられます。その一方で、保健室は大混雑！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、気分が悪くなるモトです。

#### ② 準備運動・整理運動をしっかりやろう

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けがにつながります。のぼすところはしっかりとのぼす！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。体の疲れが取れやすくなります。



#### 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大きめの水筒を忘れずに持ってきてきましょう。



#### 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ましょう。



#### ⑤ 熱中症予防のために体調を整えよう

風邪や下痢などの体調不良、朝食を食べてこない、睡眠不足の人は熱中症になりやすい傾向があります。早寝早起きや朝食摂取を心がけて、体調を万全に整えて熱中症を予防しましょう。具合の悪い時は、早めに先生方に申し出てください。



## 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  
足を乗せておくと、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そ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して胃にたまり、気持ち悪くなるので気をつける。

## 新型コロナウイルス ～感染拡大を防ぐためのお願い～

学校は集団生活の場ですので、ひとたび病原体が入り込むと、あっという間に広がるおそれがあります。学校内での感染拡大を防ぐためには、外からウイルスを持ち込まないことが何よりも重要であり、そのためには各家庭のご協力が不可欠です。

朝はお忙しいとは思いますが、お子さんと会話を交わし、健康観察をお願いいたします。だるさ、せき等の風邪症状や、37.5℃以上の熱、息苦しさ等の症状がある場合は登校せずにお家で様子を見るとともに、症状によってはかかりつけ医に電話で相談し、その指示に従うようお願いいたします。

なお、以下のケースは出席停止扱いとなりますのでご承知おきください。

#### 【同居する家族が】

- ①発熱している
- ②感染が疑われる
- ③陽性者となった
- ④PCR検査を受ける

#### 【生徒本人が】

- ①発熱等の風邪症状や体調不良がある
- ②PCR検査を受ける
- ③濃厚接触者と判断された

