

ほけんだより

- 9月号 -

唐津西高校保健室 2020



2学期が始まりました。双松祭の本番も近づいて、練習や準備を頑張っていると思います。頑張りすぎて、ケガをしたり体調を崩したりする人もいます。中には事前に防げるものもあります！笑顔で双松祭を迎えられるように、体調を万全にして過ごしましょう！！

ケガ・熱中症を防いで
元気に！楽しく！全力で！

双松祭 を やりきろう！

応急手当

正しいのはどっち？



① すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周辺をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐに絆創膏を貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



② 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーを詰め、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



③ やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬を塗る



④ 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



⑤ 突き指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指と、隣の指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



⑥ 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押し。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



Ⓐ: ①②③④⑤⑥ Ⓑ: ①②③④⑤⑥

運動前に CHECK!!

爪は切っていますか？

髪は結んでいますか？

汗拭きタオルはありますか？

体調に変化はありますか？

靴のサイズは合っていますか？

水筒は持っていますか？

靴ひもはほどけていませんか？

ケガをする人△しない人

ケガは、少しの注意で防げます！

- △準備運動をしっかりする
- △十分な睡眠で、注意力を高める
- △爪を切っておく（手も足も）
- △靴の紐はきちんと結ぶ
- △周りの人に気を配る
- △何をすることも焦らず落ち着いて

★曇っていても**要注意**！危険は熱中症だけじゃない！！★



日焼け止めを効果的に使用する！
活動中には塗らず、休憩時間に塗りましょう。



必ず帽子を使用する！
前後ろ逆でかぶらず、正しくかぶって顔や目を守りましょう。

～番外編～

目からも紫外線が入ります。休日にはサングラスや紫外線カットのメガネを使用しましょう！



夏バテのぐったりを引きずっている

そんな

ぐったりさんへ

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そのぐったりの原因は？

- ☞ 夏の疲れが残っている。
- ☞ 冷房で体温を調節する力が弱まっている。
- ☞ 夏と同じ生活をして身体を冷やしてしまっている。

ぐったりをやっつけるために！



- ★ お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ★ 寒暖差が大きいと身体に負担が。
(冷房の使い方や服装を見直す)
- ★ 睡眠をしっかり取る。
- ★ 温かいものを食べて身体の内側から温める。
- ★ 「スポーツの秋」のやり過ぎに注意。

保健室に提出する書類はありませんか??

● スポーツ振興センターの書類

夏休み中の特課や部活動でケガをして、医療機関を受診した人は、報告に来てください。書類を渡します。

登下校中に熱中症になって受診した場合も、スポーツ振興センターの給付対象となります！医療機関を受診し、点滴等の処置を受けている場合も報告に来てください。

夏休み中に医療機関から書類を記入してもらった人は早めに提出してくださいね。

夏休み明けに多い健康トラブル！！

腹痛

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

冷たいものを食べ過ぎていませんか？

休み中の夜更かしの癖がついていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

リラックスする時間を持ちましょう。