

# ほけんだより

## - 9月号 -

唐津西高校保健室 2021



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せんか？

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
- △何をするにも焦らず落ち着いて

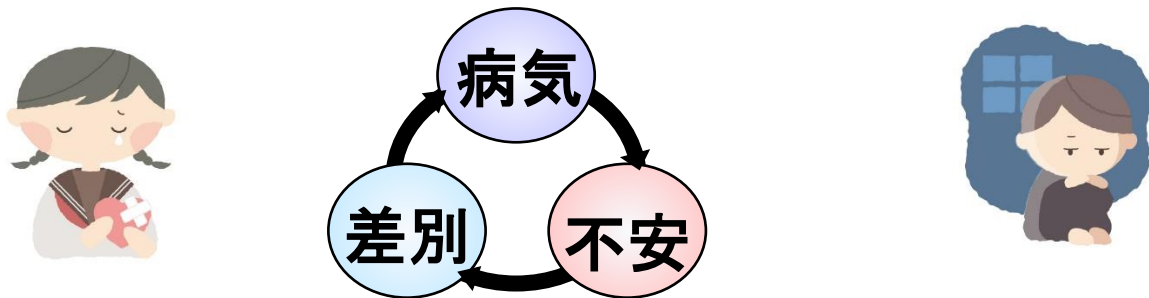
## ★コロナ禍での差別や偏見をなくそう！★

8月6日に本校で生徒保健活動リーダー研修会がありました。唐津西高校からは、2年生の保健委員2名が参加し、他校の唐松地区の保健委員と共に日本赤十字社から来られた秋山さんからの講和を聞きました。とても良い講和でしたので紹介をします。

皆さんはウイルスの次にやってくるものは何だと思いませんか？

それは、**恐怖**です。新型コロナウイルスの感染が広がっていくと、「いつになったら安心して外出できるかな」「自分や家族が感染するかもしれない」という不安や恐れが出できます。

不安や恐れが進行すると、「かかったのは出歩いていたからでしょう」「〇〇町に広がっているみたいだよ」と話が広がり、**偏見**（根拠のない印象や考え）や、感染者やその家族への**差別**（言葉や態度で人を排除する）で遠ざけることで安心感を得るといふ、負の連鎖に陥ってしまいます。



差別や偏見をなくすため、不安や恐れの部分~~を断ち切らなければいけません。~~

では、不安・恐れからここを守るために**5つの方法**をしていきましょう！

- ・リラックス、ホッとする時間を作ろう
- ・熱中できたり心が晴れたりする活動に時間をさこう
- ・コロナの情報から一歩引いて、別の視点を持つ人と話をしてみよう
- ・その情報が正しいか冷静に考えよう
- ・食べて寝て自分をいたわろう



このほかにも私たちにできることはたくさんあります。一人一人が自覚をして行動を起こしていくことで不安や恐れを断ち切ることができます。思いやりと優しさがある行動をしていきましょう。

### 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！！

