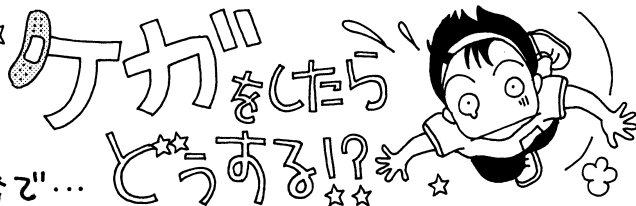


保健室だより 9月

上中学校
体育大会に向けてGO
R5.9.26発行

もうすぐ体育大会

練習・予行・本番で...



すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざだぼくつきゆび

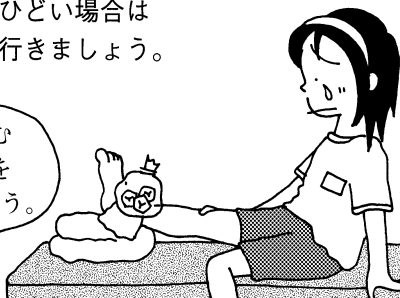
すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きます。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに水で洗います!

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きます。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!

毎年同じですが...

体育大会でケガを予防するために

1. 爪は切る!!

運動する前には爪を切っておきましょう。のびていると他人を傷つけたり、割れたり、はがれたりして痛い思いをします。前日に爪がのびていないか確認しましょう。

2. 十分な睡眠をとる!

体育大会の前日は早く寝ましょう。寝不足になると、注意力がさんまんになり、ケガをしやすくなります。実力も発揮できないので早寝早起きをしましょう。

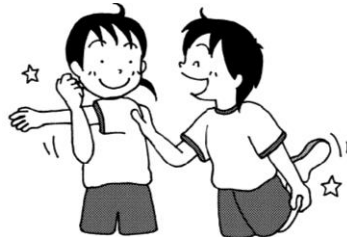


3. 熱中症を予防する!!

日射病などの熱中症を予防するためには水分補給が大切です。運動を始める30分くらい前にコップ1杯の水分をとっておき、汗をかいたらこまめに水分をとりましょう。また、調子が悪くなったら無理をしないで、早めに先生にいいましょう。

4. 準備運動をしっかりとる!

開会式の準備体操だけでなく、競技の直前にストレッチやアキレス腱のばしなどして、ケガをしないようにしましょう。ケガをしやすい人はとくに念入りに行いましょう。



5. はだしで走らない!!

はだしで走ることは禁止です。はだしで走ると、まめがやぶれ、その中に砂がはいりこみ、あとあとまで痛い思いをします。ルールをしっかりと守りましょう。

夏の疲労、残っていませんか

まだまだ暑さが残る9月、だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんな時は自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
- 予定を詰め込み過ぎない
- ぐっすり眠る
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイス、クリーム等を取り過ぎない

ほけんしつから...

5月から、新型コロナウイルスが5類に移行されましたが、コロナが無くなったわけではありません。また、冬に流行することの多いインフルエンザも流行っています。咳が出るのにマスクをしていない人や、朝から高熱があつたり、強い風邪症状があつたりして登校している人はいませんか。咳が出る場合は、教室などでのマスク着用(せきエチケット)をお願いします。朝から調子が悪い時は、体温を測定し、37.5℃以上ある場合は病院を受診するか、自宅で様子を見てください。ご協力をお願いします。