



ほけんだよい

春日井市立

中部中学校

2015. 9

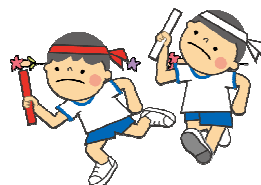
長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました！夏休みに生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？生活リズムの乱れは、体調不良や熱中症の原因となります。これからまだまだ暑い日は続きます。その中で、体育大会や新人戦に向けての練習にも熱が入っていくと思います。体育大会や部活動でしっかりと力を発揮できるように、生活リズムを整えましょう！

9月の保健行事

秋の運動選手健康診断

9月9日(水)

13:45～



対象者：体育大会で長距離走に出場する人(全員)、新人戦に出場予定で問診票により抽出された人

※ 体育大会や新人戦に出場する人の中で、抽出されていないくても、体調面で心配なことがある人は、それぞれの先生へ申し出て、検診を受けるようにしてください。



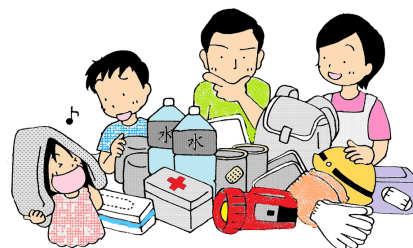
治療はもう済んだ??

1学期に受診のお知らせをもらった人で、夏休みを利用して、病院へ行った人もいるのではないのでしょうか。今のうちに、しっかりと治療して、健康的な生活を送れるようにしたいですね。病院にかかって、その結果を持っている人は、提出してください。

9月1日は防災の日

9月1日は、防災の日です。9月1日という日付は、大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この大震災で、10万人以上の方が犠牲となりました。この災害を教訓にして、私たち一人一人が台風・洪水・地震などの自然災害に対して、しっかりと備えをするようになってほしい、そして、少しでも被害を減らしたいという強い願いが込められています。

みなさんは、災害が起こった時の避難場所や緊急連絡先の確認はできていますか？また、非常持ち出し袋の準備はできていますか？この機会に、おうちの人と確認してみてください。いざという時に、自分や周りの人を守るように、日ごろからの備えをしておきましょう。



《非常用持ち出し袋の中身(例)》



- ・非常食 ・水 ・携帯ラジオ ・懐中電灯 ・薬 ・現金などの貴重品 ・衣類
- ・タオル ・トイレットペーパー ・ウェットティッシュ ・マスク ・ハサミ
- ・レインコートなどの雨具 ・簡易トイレ ・軍手 ・笛 など…

けがを防ごう

これからの時期は、体育大会や新人戦に向けての練習に力が入り、けがをする人が増える時期です。昨年、けがをして病院にかかった件数を月ごとに集計したところ、一番多かったのは9月でした。夏休みが明けたばかりで、気持ちがゆるんでいたりと、集中力にかけたりしていると、けがにつながります。気持ちをしっかり引き締めて、けがをしないように活動しましょう。もし、けがをしてしまった場合には、すみやかに応急手当を行い、けがの悪化を防ぎましょう。

つき指、捻挫など、けがの応急手当の基本は **RICE**

打撲

- 起こりやすい場所
⇒ 全身
- 症状
⇒ 腫れ・痛み・内出血・熱い感じ（熱感）



Rest（安静）

けがをした部分を動かさない

Icing（冷却）

氷水や氷のうで冷やす

Compression（圧迫）

包帯などで適度におさえる

Elevation（挙上）

心臓より高い位置に上げる

ねんざ

- 起こりやすい場所
⇒ 足首・手の指・ひざ
- 症状
⇒ 腫れ・痛み・内出血・関節がぐらつく感じ



筋肉痛

- 起こりやすい場所
⇒ 全身
- 症状
⇒ 運動をした後、数時間から数日経ってから、痛みを感じる

★早期回復のコツ★



軽いストレッチやジョギング、軽いマッサージや入浴で血流を良くする

肉離れ

- 起こりやすい場所
⇒ 太もも・ふくらはぎ
 - 症状
⇒ 腫れ・内出血・動かしたり、体重をかけると痛む
- ※ 筋肉痛だと思っていても、痛みがいつまでたってもひかない場合は肉離れということも…！！



保健室から連絡



夏休み中に、部活動などでけがをして病院にかかった人は、早めに申し出てください。（スポーツ振興センターの書類を渡します）また、前から病院にかかっている人で、書類をまだ提出していない人は、忘れずに提出してください。