

保健だより

9月号

R5. 9. 4
松原中学校 保健室



夏休みが終わってしまいましたね…。リフレッシュできましたか？楽しかった思い出などをまた聞かせてくださいね。夏休み明けは朝起きるのがつらいですね…。生活リズムを整えて、早めに体を学校モードにしましょう！！

体育大会、新人戦
などなど…

けがの予防と応急手当！！

☆生活リズムを「テキパキ学校モード」に！

学校のリズムになかなか慣れず、体調を崩す人も出てきます。夜いつもより早めに寝て、食事もしっかりとりましょう。



また、**朝ごはんは必ず食べてください**。できるだけ消化がよく、エネルギーが高いものがよいです。「1杯の味噌汁で熱中症は防げる」と言われています。味噌汁がつかないときは、梅干しに熱いお茶を注いで飲むといいですよ♪

☆準備運動をしっかりしよう！

準備運動や整理体操が不十分だとけがをしやすくなります。運動前に準備運動をすることで、身体が温まり、関節も動きやすくなるため、パフォーマンスが向上します。

運動後の整理体操では、十分にストレッチを行いましょう。疲労を回復させたり、筋肉痛を防いだり、けがの予防にもなります。



☆つめの長さや靴などの確認！

つめは短く切ってありますか？
靴はサイズの合ったものを履いていますか？
靴紐はどうですか？
自分や周りの人のけがを防ぐために、事前に準備をしましょう！



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動くか確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

答えは裏にあります

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



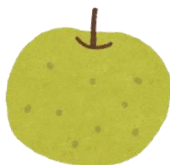
自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



今月のひとこと

毎月、保健室にある本の中からひとこと載せています。



「少しずつ、一つずつ、やってみる」

勉強でも、部活や友人関係などでも、難しい問題に出会ったとき、なんでも真正面から一気にやろうとはせず、少しずつやっていけば、解決できるようになります。難しい問題だと思ったら自分の力でできそうな部分をまず見つけて、そこから取りかかっていけば、必ず道は開けます。

少しずつ、ゆっくりでいいんです。解決に向けて行動してみましよう。

応急手当クイズの答え…鼻血→下を向く やけど→すぐに冷やす すりきず→よく洗う
つきゆび→動かさずよく冷やす 打撲・捻挫→動かさずよく冷やす
救急車→119番に電話