

健やか



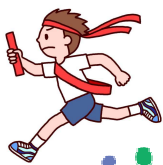
春日井市立柏原中学校

保健だより

平成 26 年 9 月 16 日

まだ強い日差しが続いていますが、朝夕はひんやりと涼しい風が吹き、ずいぶん過ごしやすくなりました。夏休み明けの心とからだの調子はどうですか？何だか調子が出ないと感じている人は、お風呂にゆっくり入ったり早めに布団に入ったりして、夏の疲れをとりましょう。

さあ、2学期が始まりました。2学期は体育大会や文化祭など、行事が盛りだくさんです。健康に気をつけて元気いっぱいに過ごしましょう。

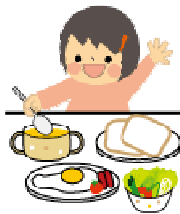


体育大会を安全に行うために！

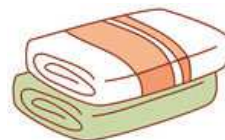
9月18日は体育大会です。当日は一日中外で過ごすことになります。いつもの3～4倍のお茶・スポーツドリンクと、汗ふきタオル・帽子を忘れずに持ってきてましょう。

また、疲れがたまっている人は当日ケガをしやすくなります。しっかり睡眠をとり、朝ご飯を食べて、健康な状態で体育大会に臨みましょう！

早寝早起き朝ごはん



水筒・タオル・帽子を忘れずに



効果的な水分補給で熱中症予防！



運動をすると1時間のうちに2～3Lの汗が出ると言われています。500mlのペットボトルだと、4～6本になります。失った水分をすぐ取ることは必要ですが、失う前に水分補給することが大切です。その1つとして、食事です。なんと、食事の半分は水分なのです！朝ごはんを食べることは、1日のエネルギーをとると同時に、水分補給もできて一石二鳥です！

1. のどが乾く前にコップ1杯の水分をとる！
2. その時、塩分＋糖分を一緒にとると吸収が早い！
3. 食事の半分は水分！必ず朝ごはんを食べよう！

体育大会に向けて・・・

応急手当をマスターしよう！

すり傷

- ☆ 水で傷口をきれいに洗う。

鼻血

- ☆ 下を向き、鼻キーゼルバツハ部位をつまみ、止血する。

やけど

- ☆ ジンジンしなくなるまで冷やす。

切り傷

- ☆ 傷口をハンカチやガーゼで押さえる。
- ☆ 傷口を心臓よりも高くする。

ねんざ・打ぼく・突き指

- ☆ 患部を氷や水で冷やす。
- ☆ 患部を動かさないように安静にする。



～ 柏中生のピカピカ手当 ～

体育大会の練習中、運動場で転んだ生徒がいました。保健室へ来たときには、すり傷についていた砂はきれいに落とされた状態でした。

傷口と傷周りの汚れをきれいに洗い落としましょう！

とても
素晴らしいです



部活で足首をひねった生徒がいました。駆けつけたときには、足首を高く上げて、氷をあてた状態でした。

すぐに氷や水で冷やし、腫れや痛みがひどいときには病院へ行きましょう！

～からだの中の不思議な力～

傷口に消毒薬をつけると、どうなるでしょう？

みなさんは「ばい菌をやっつけるから、早く傷を治すことができる」と思うかもしれませんが、そうではありません。消毒薬は確かにばい菌をやっつける働きをしますが、同時に、傷を治すために集まってきた細胞たちもやっつけてしまうのです。ですから、消毒薬をつけると傷の治りを遅らせてしまうことになります。傷口が砂や泥で汚れているときは、水道の水で流しながら洗うと、ほとんどのばい菌は汚れと一緒に落とすことができます。

みなさんは、血が止まった後、傷口から血液とはちがう液体が出てきて、傷口全体がジクジクした感じになってくるのを見たことはありませんか。これは傷を治そうと集まってきた細胞が力を発揮できるように、からだが働いているのです。このことを自然治癒力といいます。傷を治すのは消毒薬でもばんそうこうでもなくて、私たちの体の中の不思議な力なのです。

ケガの手当の基本は、傷口を流水でしっかりと洗うこと！