

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2018年9月号



体育大会の練習が始まります!!!



9月ですが、まだ暑い日は続いています。8月の暑さに比べると、少し涼しさも感じますが、その分、気候の変化に慣れず、体調を崩し発熱して保健室へ来室する生徒もいます。このまま過ごしやすい気候になってくれたらいいですが、まだまだ油断はできません。急な暑さ

もあるでしょう。体育大会の練習でたくさん汗もかきますので、シャツの着替えや複数枚タオルを持参して体を拭くなど、体が冷えないように調節しましょう。水筒には、たくさんのお茶を用意し、そこに、塩をひとつまみ入れて、熱中症対策をすることもいいのではと思います。

9月5日からは、本格的に体育大会練習が始まります。本番まで、限られた時間の中での練習になるため、体力的に疲れが溜まりしんどい日が増えてくるでしょう。夜は、早めに布団に入り、たっぷり睡眠をとり、体を休息させましょう。そして、朝は、しっかり朝食を食べて登校して下さいね。



まだまだ熱中症に注意!



クラス・学年と力を合わせ、ひとり一人が輝く、東中学校の体育大会になってくれたらと願っています。みなさんの活躍を楽しみにしています♪

保健委員会から



体育大会が近づいてきましたね
暑い中の練習になるので、熱中症に気をつけるようにしましょう。熱中症を防ぐために、水分補給をこまめにしましょう。喉が乾いていなくても、汗をかいたり、水分を失っていることが多いです。塩分をとることも大切です。
また練習中に自分や友だちがけがをしないように爪を切るようにしましょう。
これらに気をつけ、体育大会に向けて頑張りましょう。

保健部長 齋藤 羽玖

事務室前にあります



「9月5日は救護の日」



「9月9日は救急の日」

先日の9月1日は、「防災の日」でした。9月は、命に関係することを考える機会が多い月です。緊急時の持ち出し物品の確認やケガをした時の簡単な処置の方法、災害時の家族への連絡の取り方など、この機会に、家族や身の回りの人と話をして確認し合ってもらえたらと思います。

R est... 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I ce... 冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。



氷は直接あてないようにします

応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C ompression... 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E levation... 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



すり傷

→水でよく洗う



鼻血→

鼻を押さえ下を向き安静にする



火傷→

水でよく冷やす



目に違和感→

水に顔をつけてまばたきをして洗い落とす

保護者の方へ

夏休み中に部活動など学校管理下でケガをし、病院を受診された後、まだ学校に報告されていない場合は、日本スポーツ振興センターの災害給付手続きが行えますので、学校にご連絡ください。

