

たんぽぽ

体育祭が良い天気の中、無事終了しました。練習期間中は「筋肉痛やひざ、ひじの痛みなど」、色々な言ひえがありました。当日はみんなが一生懸命活動し、楽しそうに応援する姿がたくさんみられ、気持ちの良い一日を過ごすことができました。今週は、絵と文で作成したシンボルシートが生徒玄関に立てかけてあるので、通る度に、余韻を楽しんでいると思います。

さて、朝晩の空気が秋になってきました。涼になると夏の疲れが体調不良として出てきます。また、来週は連休祝日などで、不規則なお休みがあります。いつも通りに起床、朝食をとる...生活リズムを安定させ、体調の安定につなげましょう。



いざという時のために... 覚えておこう！ 救急処置



かんざし
捻挫

冷やす

痛めたところを流水や氷水で5～10分間冷やします。



やけど
つき指

すぐに痛めたところを冷やします。流水や氷水で5～10分。火傷にやけどは30分冷やすのがおすすめ。



つまむ
鼻血

つまんで
ゆるめず
3分間

まず落ちついて座る。うろたえない。うすき気味になり鼻をつまみます。できれば、顔の裏にむけてぐっと押さえます。

洗う
すりきず

傷口についている砂など汚れが残らないようにしっかり洗い流します。



血がでている時はハンカチなどで止血しましょう。

アイシングの効果を

打撲・捻挫やつき指などのけがをした時の救急処置のひとつとして「アイシング」(冷却)があります。

患部を冷やすことで、悪化を防ぎます。

- ★ 出血を抑える
- ★ 過剰な炎症反応(発熱や腫れなど)を抑える
- ★ 痛めたところの損傷をひろげない

目の負傷

目は要注意です

砂などが入った時は、こらずに水道水で洗い流します。

ボールやバットなど物が目の周辺に当たった場合は、ぬれタオルなどで冷やし、ながら病院受診をします。



ぼやける、二重に見える等、見え方の変化は必ず受診

【9月の保健目標】

体力の増進 / けがの予防

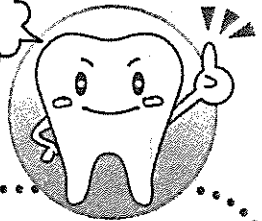
熱中症にも気を付けて過ごしましょう

成長期の今、朝食のたんぱく質を大切に!!

落ちついて行動

「歯や口のけがを予防しよう」

むし歯があった人、
受診しましたか？



歯や口のけがにはどんなものがある？

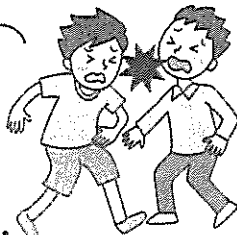


歯が抜けたり
欠けたりする



口の中や
くちびるを切る

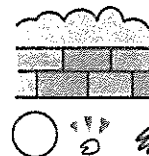
けがは 危険を 予測できない時に 起こることが多い



- ぼんやりしていた？
- あわてて 急いざいた？
- 周りをおまり 気にしていなかった？
- 何かに夢中になっていて？

もし、歯や口のけがをしてしまったら

歯や口のけがをしたら、あわてずに保健室に来てください。
歯が欠けたり、抜けたりしていたら、その歯も持ってきてきましょう。
永久歯が欠けたり、抜けた場合は 30分～1時間以内に
歯科受診をします。なるべく早く受診することで、もとの状態に戻る可能性が高くなります。



場所は？ 原因は？

グラウンド... 夢中にボール、周りの人と衝突
すべてで転倒 ...

廊下・階段... 走ってきて、曲がったところで衝突
急いでいて、すべてで転倒 ...

体育館... ボールや相手のひじ、ひざが当たる ...



その他、かさや
ランコなどもけがの
原因になることがあります

けが予防のために 注意したいこと

- ★ ぶざけなないこと
- ★ 周りに注意を払うこと
- ★ あわてず、早めの行動をとること
- ★ 睡眠を十分にとり、朝食をしっかりをとること
- ★ 服装を整えること



歯や口のけががあると、食事や会話がしにくくなったり、
表情が変えて印象が変わったりし、身体だけではなく
心にも思わぬ負担がかかります。身体も心も元気に
過ごすために、自分の歯や口を大切にしてください。

