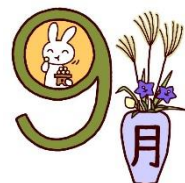


保健だより



布佐中学校保健室
令和4年9月2日

42日間の長い夏休みが終わり、新学期を迎えました。夏休み、心も体もゆっくりできたでしょうか。残暑が続く中での授業や部活動を頑張るために必要なのは、規則正しい生活習慣です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、暑さ・病気・けがに負けない身体を作りましょう。また、新型コロナウイルスの感染も拡大中です。基本的な感染対策を徹底して行いましょう。

心と体を学校モードへ！



新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。コロナについてわかりやすく説明している資料の紹介です。ぜひチェックしてみてください。



新型コロナウイルス感染を乗り越えるための説明書(オミクロン BA.5 株編)
諏訪中央病院 玉井道裕
新型コロナウイルスの基礎知識、感染予防などわかりやすく説明しています。

来たる！体育祭！



9月10日の体育祭に向けて、練習が始まります。けがや事故が起きないように気を引き締めて練習に臨みましょう。また、当日全力を発揮できるよう、今から早寝早起きや食事などの規則正しい生活を意識して、体調を整えていきましょう。

①朝ごはんをしっかりと食べよう！



朝ごはんを食べると体温が高くなり、脳が起きて体が元気になります。朝ごはんを食べずに体温が上がらないと、脳も体も眠ったままの状態になり、体が上手く動かなかったり、集中できずに競技を行う事でけがにつながる危険性があります。

1日の活動に必要なエネルギーを補う炭水化物、体温を上げる働きのあるたんぱく質、消化機能高める食物繊維の3つを取り入れた朝ごはんがおすすめです！

②こまめに水分補給をしよう！



まだまだ暑い日は続きます。夏休み、涼しい環境で過ごし、体が暑さに慣れていない人も多いのではないのでしょうか。水筒を持参し、こまめに水分補給をして熱中症や脱水症の予防をしましょう。

③身なりを整えよう！

- **爪** 相手を引っかいたりしてけがをさせてしまうおそれがあります。短く整えましょう。
- **靴** サイズの合わない靴を履くと、靴擦れを起こす危険性があります。自分の足のサイズに合った靴を履きましょう。
- **靴紐** 靴紐に引っかかり転んでしまうおそれがあります。ほどけてしまったらその場ですぐに結びましょう。
- **着替え** 汗でぬれた服をそのまま着ていると、風邪をひいてしまうかもしれません。着替えを準備しておくといいでしょう。



けがをしてしまった！そんな時は...

あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を閉めて下を向く。
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。

RICE療法
おぼえておいてね♡
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!
Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

だぼく・ねんざのきゆびには...
おぼえておいてね♡
安静・冷却
圧迫・挙上!