

ほけんだより 9

湖北台中学校 保健室
令和6年 9月 3日

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間はしっかり休み、規則正しい生活習慣が維持できましたか？2学期は、すぐに体育祭という大きな行事が控えています。夜ふかしに慣れてしまった人は、身体を起こして1日も早く学校生活のリズムを取り戻していきましょう！また、感染症の流行に備えてより一層手洗い・うがいの感染対策や、熱中症対策をしっかりと行い、元気にすごしていきましょう。



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。普段から怪我をしないように準備体操や細心の注意を払うのはもちろんですが、もし怪我をしてしまったときに備え、簡単な応急手当を覚えておきましょう。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう

応急手当



切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

学校で1番多いケガがすり傷です。

保健室で手当をするとき、1番大切にしている事は「きれいに洗うこと」。保健室に来る前に水道でよく洗ってきてくれると、手当が素早くでき、傷に触れる時間も短くなります。



水洗い3つのはたらき

- ① ばい菌を落とす
- ② 血を止める
冷やすと皮膚の下の細い血管が縮まり、血の流れが少なくなり、腫れも防ぎます
- ③ 痛みがやわらぐ



うら：体育祭について



ベストコンディションで体育祭をむかえよう！

1. 朝の健康観察を行いましょ！ 疲れ、睡眠不足、体調が悪い時は無理をしない。

練習中や当日、体調が悪いと感じたら、近くにいる先生や友達に申し出てください。体調が悪い日に無理をすると、熱中症のリスクが高まります。



2. お風呂にゆっくり入り、早めに寝ましょ

入浴することで緊張がほぐれ、血行が良くなり、たまった疲れを軽減することができます。睡眠は疲れをとる一番有効な方法です。いつも遅くまで起きている人は早めの就寝を心がけましょ！

3. 「朝ごはん」で水分・塩分栄養を補給しましょ

朝食は必ずとりましょ。特に炭水化物をしっかりとることが大切です。朝食欲がない人も熱中症予防のため、梅干しや味噌汁など塩分が入っているものをおススメです。



4. 水分の補給はこまめにとりましょ

喉が渇く前に水分をとりましょ。特に運動の前後、休憩時には必ず飲むようにしましょ。「飲み物が無くなった・・・」ということがないように、いつもより大きめの水筒を用意しましょ！

5. 汗拭きタオルを用意し、汗の始末をしましょ

汗で身体をぬれたままにしておくと、体が冷えて、体調不良のもとになってしまします。

6. 練習前に爪は短く切っておきましょ

つめの処理が不十分だと、自分がけがをするだけでなく、誰かをけがさせてしまう原因になります。こまめに確認し、短くしておきましょ。



7. 入念にストレッチを行いましょ

練習をする前や当日の競技前等、体をよくほぐして、けが防止に努めましょ。

イテテ...

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょ。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょ。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

