

保健だより 9月号

令和5年9月5日
流山市立西初石中学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けで生活リズムが崩れている人はいませんか？規則正しい生活をする事で、体を慣らしいきましょう。2学期の大きな行事として体育祭があります。けがや熱中症を防ぐために当日だけでなく、練習の時から体の準備を万全にしておきましょう。



毎年、体育祭の練習中はみんな夢中で練習をしているからこそ、けが人・病人で保健室は大忙しです。体育祭の練習中の生徒のかかわりで気づいたことについてお伝えします。



【 練習をするにあたっての準備 編 】

□水筒の中身が朝練習ですでに無くなる

みなさんの水筒の大きさは1日持ちますか？毎年、体調不良で保健室に来室した生徒の話を聞くと、「朝練習の時点ですでに飲み切ってしまう、それから飲んでいない。」ということがあります。水筒は大きいもの、もしくは複数の水筒を持ってくるようにしましょう。水筒の中身がなくなってしまった場合は、冷水器の水を入れて補充しましょう。※熱中症予防には、水分だけでなく、塩分も必要です。特に体育祭の練習中は、水筒の中身の一つは、スポーツドリンクを持ってくるようにしましょう。

□汗が冷えて腹痛・体調不良を起こす

外での練習を終え、汗びっしょりのまま教室に戻り、冷房にあたる。始めは「涼し〜」と快適に思えてもだんだんと体は冷え、汗で濡れた体操服が腹痛や、体調不良を起こす原因となっています。毎日、着替え用の体操服を用意することをお勧めします。汗拭きタオルも忘れずに！



【 体育祭前・当日に多いけが 編 】

□体育祭直前・体育祭当日に起きる、肉離れ

体育祭直前や体育祭当日に「スタートダッシュをした瞬間に、太ももに激痛が走りその場から動けない」という光景をよく目にします。特に部活動を引退した3年生に多く見られます。体育祭練習の疲れがピークになってきたころに肉離れを起こすのかもしれない。運動前の準備運動、運動後のストレッチをしっかりと行い、肉離れ予防を行ってください。



□爪が割れた、はがれた、引っかかれたと「爪のけが」が多い

自分や周りのひとのけがを防ぐために、長い爪は必ず切っておきましょう。



9月9日は救急の日

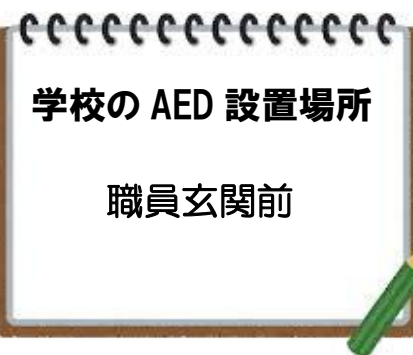


9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」のごろ合わせから、「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、学校のAEDの場所や使い方について考えてみましょう。

AEDについて



「自動体外式除細動器」のことで、心肺停止の可能性のある場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは音声ガイドにしたがって、操作します。電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます。



AEDに関するQ&A

Q：心停止でない人に使うとどうなるの？

A：ボタンを押しても、電気ショックは作動しないようになっています。

Q：電気ショックが必要ないと言われたら？

A：救急隊員が到着するまで、電極パッドをはがさないでください。咳や体動がなければ胸骨圧迫を続けます。