

# 健康通信

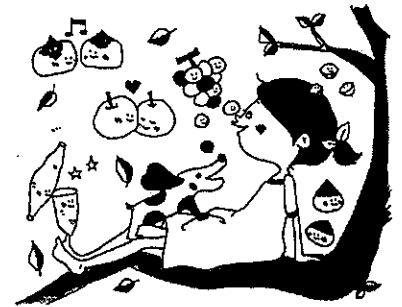
9月号

名古屋市立滝ノ水中学校

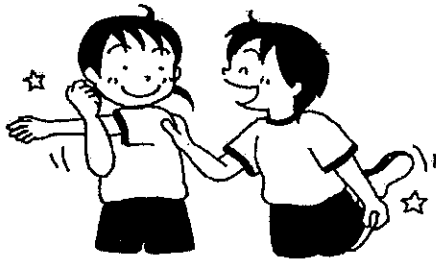
保健室

2学期が始まって1週間が経ちました。生活リズムが戻らずに、まだ夏休み気分にいる人はいませんか？2学期は体育大会、合唱コンクールなど、大きな行事もたくさんあります。1日も早く、授業のある生活のリズムに戻し、2学期も元気に過ごしましょう！

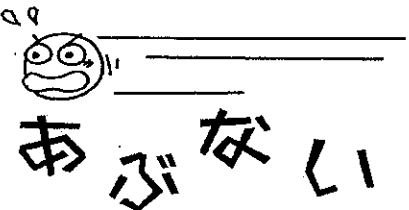
まだまだ暑い日も多いので、熱中症にも注意して、残暑に負けない身体にしましょう。



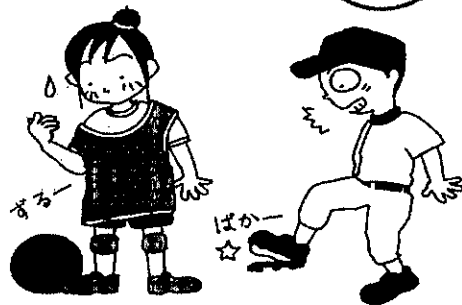
（運動前後のストレッチ！  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！）



（睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！）



## スポーツの秋を安全に楽しむために



（ユニフォームや靴など…  
使う道具もしっかりチェック！）

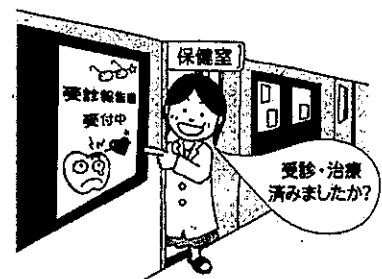


（「使い過ぎ症候群」に注意！  
ときには休む勇気も必要です！）

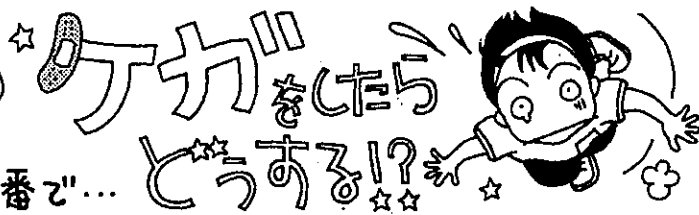


### 受診のおすすめ

1学期の健康診断後、必要な人に「受診のおすすめ」を配付しました。夏休みなどを利用して、すでに受診が済んでいる人は、「受診のおすすめ」を学校に提出してください。よろしくお祈いします。



もうすぐ体育大会



練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび

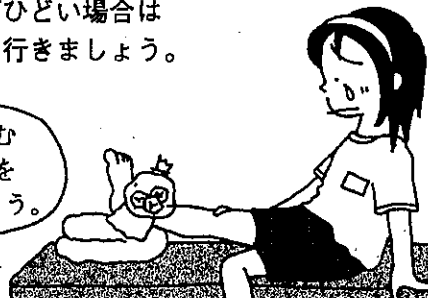
すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います!

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

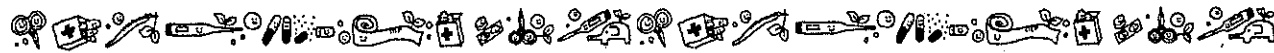
鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!



9月9日は救急の日

けがをしたらどうする?

打撲・捻挫の処置は RICE 処置が基本

- レスト Rest (安静) 動かさない いじらない
- アイシング Icing (氷冷) 氷のうなど冷やしはれをふせぐ
- コンプレッション Compression (圧迫) 内出血をひどくしないように
- エレベーション Elevation (挙上) 患部をできるだけ心臓より高く

覚えてね!