

ほけんだよ！

R6. 9. 2
石橋中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？勉強を頑張った人、部活動に励んだ人、友達と遊んだ人などさまざまだと思います。オリンピック観戦を楽しんだ人もいるのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まりますので、熱中症には十分に注意して過ごしましょう。



9月9日は救急の日



9月9日は「9」が2つ並ぶことから「救急の日」とよばれています。「救急」というと、「救急車」や「救急箱」などをけがや病気に関わる言葉を思いつきますね。自分がけがをしないようにするのはもちろんのこと、自分の周りにいる家族や友達のことを守るにはどうすればいいのでしょうか？この機会に、自分自身の行動を振り返ってみてください。

～自分でできる応急手当～

<p>すり傷</p> <p>ポイント 水道水で汚れを洗う。</p>  <p>土や砂利が取れない時・傷口が大きい時・顔の傷で傷跡が心配な時は受診をしましょう。</p>	<p>切り傷</p> <p>ポイント 傷口をガーゼなどで圧迫し、心臓より上に上げる。</p>  <p>ガラスなどで深く切った時は、神経が傷ついていることもあるので、受診をしましょう。</p>	<p>鼻血</p> <p>ポイント 鼻をつまんで下を向く。</p> <p>30分以上止まらない・顔色が悪い・顔や鼻をぶつけたことによる出血の時は、受診をしましょう。</p> 
<p>やけど</p> <p>ポイント できるだけ早く水道水で冷やす。</p>  <p>腫れている・水ぶくれになっている・皮膚が黒や白になっているときは受診をしましょう。</p>	<p>突き指・打撲・捻挫</p> <p>ポイント 応急手当の基本は RICE</p>  <p>R: 安静にする I: 冷やす C: 圧迫する E: 心臓より高く上げる</p> <p>RICE は受診するまでの応急処置です。骨折や脱臼をしている場合もあるので、痛みや腫れがひどい時は受診をしましょう。</p> 	

大きなけがの場合は、近くにいる友達や先生に助けを求めましょう！

家に救急箱はありますか？

※わかりやすい決まった場所に置いておくことをおすすめします！



こんなものが入っているといいかも・・・

- ハサミ ・ つめ切り ・ マスク ・ ウエットティッシュ ・ 体温計
- 絆創膏 ・ ガーゼ ・ 包帯 ・ 消毒薬 ・ かゆみ止め
- かぜ薬 ・ 胃腸薬 など

☆その他、常時飲んでいる薬がある人は、非常時に持ち出せるように準備をしておきましょう。



9月はいよいよ運動会です。本格的に練習も始まりますね。安全に楽しく練習し、当日全力が発揮できるように今から体調管理をしっかりして、けがに気をつけましょう。

安全に楽しく運動会練習や運動会を行うために・・・

1. 熱中症に注意しよう！



●朝食をしっかり食べましょう。

・朝食を摂ることで、水分・塩分を摂取することができます。

●こまめに水分補給をしましょう。

・のどが乾く前にこまめに飲むようにしましょう。

●体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

・無理をすると、重症化することもあります。早めに休みましょう。



2. 爪を切ろう！



●爪を短く切りましょう。

爪が伸びていると、競技中に友達を引っ掻いてしまったり、自分自身も爪が割れてしまう可能性があります。安全のために、運動の前には爪を短く切っておきましょう。

3. 靴の安全を確認しよう！



●サイズを確認しましょう。

・サイズが合っていないと、途中で靴が脱げてしまったり、靴擦れの原因になります。

●破損がないか確認しましょう。

・毎日履いている靴です。気づかないうちに靴底が剥がれていたり、靴紐が切れていることがあります。安全のために確認をしておきましょう。



保護者の方へ

長かった夏休みが終わりました。早く学校のリズムに体が慣れるよう、ご家庭でも規則正しい習慣ができるようにお子様にお声かけをお願いします。また、まだまだ厳しい残暑が続きます。水筒の持参など、熱中症対策にご協力をお願いします。