

ほけんだより 9月

平成27年9月7日 南丹市立美山中学校 保健室

体育祭が近づいてきましたね。3年生を中心に大きな声を出して練習を頑張っていますね。体調はどうですか？疲れが出ていませんか？ 体育祭当日、力を十分に発揮できるように体調管理をしっかりしておきましょう。



熱中症対策！ 準備は万全にしておこう

①必需品！

- お茶 ・水筒は大きめのものを用意しておく安心。
・ペットボトルにお茶や水を凍らせたものがあると、体を冷やすことにも使えて便利！
- タオル ・汗ふき、水に濡らして体を冷やすこともできます。



②体調管理！

- 早寝・早起き ・練習での疲れを残さないように早くねる。
- 朝ごはんは必ず食べる ・みそ汁は塩分補給にもなるのでおすすめ。
- 体調が悪い時は無理をせず、早めに先生に知らせる



③こまめな水分補給！

- 運動の前後には必ず水分補給をする。
- のどが渇く前に飲む。



④ケガ予防！

- 準備体操をしっかりする。
- 手足の爪を短く切っておく。
- ムカデなど競技によっては、長ジャージを着用する。
- ふざけない！



検査・治療は済みましたか？

視力・むし歯・耳鼻科など受診のお知らせを渡した人は、病院へ行ききましたか？
受診したら、受診報告書を学校に提出してください。まだの人は、早めに受診しましょう。

9月の保健行事

- 4日(金) 駅伝前心臓検診(駅伝部)
- 7日(月) 発育測定(全学年)
- 18日(金) 色覚検査(希望者)
- 28日(月) 駅伝前校医検診(駅伝部)

保護者の皆様へ

色覚検査のご案内の文書を配布しています。8日が申し込み締め切り日となっています。ぜひこの機会に検査を受けられることをおすすめします。ご質問等ありましたら、遠慮なくお尋ねください。

ケガをしたらどうする？



～応急手当の仕方を知っておこう～

<p>すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す</p> <p>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。</p>	<p>ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす</p> <p>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。</p> <p>とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!</p> <p>はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。</p> <p>軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。</p>
<p>爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒</p> <p>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。</p>	<p>鼻血 鼻をつまんで下を向く!</p> <p>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。</p>
<p>すぐに石けん水で洗います! 蜂に刺された</p> <p>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。</p>	<p>ケガなく、有意義な体育祭にしましょう!</p>