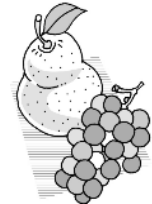


平成 22 年 (2010) 8 月 3 1 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

長かった夏休みが終わりましたが、みなさん、有意義な夏休みを過ごすことができましたか？

さあ、今日から 2 学期です。夏休みモードから気持ちを切り替えて頑張りましょう。9 月 10 日には体育大会が待っています。ケガに気をつけて取り組んでください！



2 学期の発育測定・視力検査について

1・2 年生は 9 / 2 (木) に 3 年生は 9 / 3 (金) に、発育測定 (身長・体重) と視力検査を実施します。

視力検査については、眼鏡を持っている人は眼鏡をかけた場合の視力のみ測定しますので眼鏡をかけている人は、眼鏡を忘れずに持ってくるようにしてください。

体育大会に向けて

熱中症に注意しよう！

9 月といってもまだまだ暑い日が続きます。暑い中での体育大会練習になりますので、休憩を取り、水分補給をしながらおこなってください。

体調が良くない場合は、無理をせず休むようにしましょう。

足に合うはき慣れた靴で取り組む。

はき慣れていない靴での運動は靴づれの原因です。いつも履いている靴で運動するようにしましょう。

準備運動はしっかりと！

準備運動でしっかり体を動かしてから取り組むようにしましょう。いきなり激しい運動をすることは捻挫、打撲などケガのもとです。

また運動後にはストレッチをしておく、疲労回復を早めることができますよ！

～正しい手当て知っていますか？～

けがをした時、応急処置ができますか？何もせず保健室に来ている人いませんか？

9月9日は「救急の日」です。

簡単な応急処置はできるようにしておきましょう！



すり傷

強いまさつで皮膚の表面が傷ついた状態。傷口が砂や泥で汚れていることが多いので、水道水で汚れをきれいに洗い流しましょう。

切り傷

刃物やガラスで皮膚やその下の組織を切断した状態。傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、上から強く押さえ止血する。出血がひどい時には患部を心臓より高い場所に挙げる。

鼻血

鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態。上を向くと、血液がのどに流れてくるので小鼻をつまんで下を向くようにしましょう。

打撲・ねんざ

打撲やねんざをした時は・・・『R I C E』処置。(ライスと覚えましょう・・・)

Rest : 安静。受傷後は安静にすることが大切です。

Ice : アイシングによる患部の冷却。冷やすことで痛みを減少させることができ、血管が収縮されることによって腫れや炎症を押しさえることができます。

R I C E

Compression : 圧迫・固定

適度な圧迫を患部に与えることで腫れや炎症をコントロールすることができます。

Elevation : 挙上

心臓より高い位置に患部を挙げることで腫れや炎症を抑制することができます。



このような処置をしても腫れや痛み、変形がある場合は病院受診しましょう。