

ほけんだより



平成27年9月4日
西脇中学校 保健室



いざ というときに備えて…

災害や事故は、いつ、どこで起こるかわかりません。学校や駅など、ふだんよくいく場所ではもちろん、外出先でも、次の4つをチェックする習慣を！

- ①非常口は、どこ？
- ②避難経路は？
- ③AEDが設置されているのは？
- ④公衆電話があるのは？



災害発生時は、停電や通信の集中などで携帯電話が通じにくくなる場合があるので、予備の手段として、公衆電話の場所をチェックしておくことと安心です。(大規模な災害発生時には、公衆電話が無料で使える場合もあります)



夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。長かった夏休み、みなさんは楽しく過ごせたでしょうか。ダラダラ、ゴロゴロと過ごしてしまった人はいませんか？改めてのスタートとなる今月、まずは生活リズムを学校モードに！2学期は、体育大会や文化祭もあります。体調万全でのぞめるように、正しい生活習慣で過しましょう！

9月の保健行事

- ① 9月10日(木)
歯みがき指導【1年4組】5限目
- ② 9月15日(火)
1年生心臓病検診第2次検査…対象者のみ
(ビッグ愛 13:30～)
- ③ 9月17日(木)
歯みがき指導【1年5組】5限目

どんなケガ？



スポーツでよく起こるケガ



どう違う？



ケガではないけど、よくあります

<h4>ねんざ</h4> <p>ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動いたり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>起りやすいのは 足首、手の指(突き指)、ひざ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ。 	<h4>肉離れ</h4> <p>急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起りやすいのは 太もも、ふくらはぎ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。 ●内出血 ●腫れ 	<h4>打撲</h4> <p>転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起りやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み 	<h4>筋肉痛</h4> <p>力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。</p> <p>起りやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。
--	--	---	---

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当ての基本 ■

<h4>R</h4> <p>レスト 安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<h4>I</h4> <p>アイシング 冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<h4>C</h4> <p>コンプレッション 圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<h4>E</h4> <p>エレベーション 挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
--	---	---	---

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ (一例)

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

★足裏をきたえる

足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチやジョギング

★軽いマッサージや入浴

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。



夏休み中、治療に行ってきた人は、受診結果・視力手帳を学校へ提出してください。むし歯や歯周病はほっておいても治りません。まだの人は、早めの治療をおすすめします！