



2013. 9. 2 行田市立長野中学校 保健室

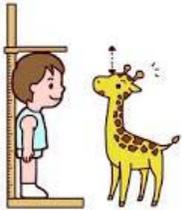
9月の保健目標

進んで運動に参加し

体を鍛えよう!



9月の保健行事



日時	対象	内容
5日(木) 1・2時間目	2年生	発 育 測 定
6日(金) 1・2時間目	3年生	
9日(月) 1・2時間目	1年生	

※ 女子は身長測定邪魔にならない髪型で来てください。

9月の救急の日 救急箱をチェックしましょう!

ケガや事故に備えておいてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり……というのでは、緊急のときに役に立ちません。定期的に中身のチェックをしましょう。



- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> かぜ薬 |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 目薬 |
| <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 | <input type="checkbox"/> 傷用軟膏 |
| <input type="checkbox"/> 下痢止め | <input type="checkbox"/> 包帯 |
| <input type="checkbox"/> 熱さまし | <input type="checkbox"/> ばんそうこう |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬 | |

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。なんだか調子が出ない…と思っている人もいるかもしれませんね。暦の上では秋でも、まだ残暑も厳しく、夏の疲れも出やすい時期です。早めの休養を心がけて、心身共に充実した2学期を過ごせますように…。

知ってる?

どんなケガ? どこがちがう?

打撲 からだを強くぶつけて、皮膚組織が傷ついた状態 主な症状 ●内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。 ●はれ ●痛み 起こりやすいのは 全身 	ねんざ 関節に無理な力がかかって、じん帯などが傷ついた状態 主な症状 ●はれ ●変色、変形 ●動かせないほど、強く痛む 起こりやすいのは 足首、手の指 
肉ばなれ 筋肉が強く伸び縮みしたとき、筋肉が部分的に傷ついた状態 主な症状 ●突然の激痛 ●はれ ●内出血 起こりやすいのは 太もも、ふくらはぎ 	疲労骨折 力がくり返し加わることで、骨に負担がかかり、骨折した状態 主な症状 ●慢性的な痛み (がまんできる程度の痛みで、気づきにくい) 起こりやすいのは 足の骨 

▼▼▼応急手当の基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

Rest 動かさない  症状の悪化を防ぎます。	Ice 冷やす  血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。	Compression 押さえる  内出血や炎症を抑えます。強く押さえずすぎないこと。	Elevation 高く挙げる  ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。
---	--	---	--

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。



疲れた…

2学期が始まって早々に、こんな人いませんか…？

疲れる原因は、いろいろ……………ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ



●からだをよく動かした。



●睡眠時間が足りない。

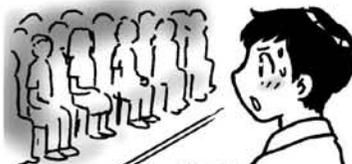


●食事の量が少ない。



●長い時間、集中して、勉強や作業をした。

ココロ



●ものすごく緊張した。



●プレッシャーが大きい。



●まわりの人に気を使う。



●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ……………いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

休む



体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。

食べる



疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。

ほぐす



運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。

遊ぶ



短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。