

ほけんだより 9月



H30. 9. 5
双葉中学校
保健室

いよいよ今週末は誠樹祭ですね！暑い中での練習は疲れがたまりやすく体調を崩しやすくなります。忙しい毎日ですが、体調管理に気をつけてみなさんで元気に誠樹祭を迎えましょう！！

体調管理のポイント

□睡眠をしっかりとうろう！

→睡眠が不足すると体や頭の動きが低下してけがの原因となります。

□朝食を食べよう！

→朝食をとらないとエネルギー不足となり力が出ません。

□爪を切ろう！

→伸びた爪は自分も友達にもけがをさせてしまいます。

□準備運動をしよう！

→急に運動をすると体に大きな負担がかかります。

けがをしたらどうする？

けがをしたらすぐに保健室…の前に、みなさんが自分で出来ること、しておいてほしいことがあります。覚えておいてください。

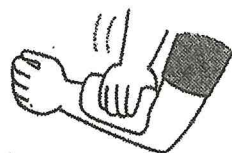
すり傷

傷口が汚れている時は、水道で砂や泥をしっかりと洗い流しましょう。



切り傷

出血しているところをきれいなハンカチでおさえましょう。



鼻血

下を向いて小鼻をぎゅっとつまみましょう。



打撲・ねんざ

痛いところを動かさず安静にしましょう。頭を打った時はすぐに保健室に来てください。



保健室に来る前にきちんとこれらのことができていることで、けがをひどくせず、保健室ですぐに手当てをすることができます。

熱中症の応急処置は「FIRE」で覚えよう！



熱中症の予防については、夏休み前からお話があったと思います。今回は熱中症になってしまった時、自分たちでできる応急処置の方法を紹介します。

F

↑

Fluid (液体) …適切な水分補給
『のどが渇いた！』と感じる前がポイントです。また運動する前に一口でも水分を摂ろう。

I

↑

Icing (冷却)
首筋、わきの下・足の付け根など太い動脈が通る部位を冷やしたり、うちわなどで風を送ったり、衣服をゆるめたりすることが大切！

R

↑

Rest (安静)
日かげや、風通しの良い場所や保健室を利用して身体を休めよう！

E

↑

Emergency (緊急)
意識がなくなったり、吐いてしまったるときはすぐに先生に伝えよう！緊急搬送する必要がある可能性があります。

実施する手順は後ろの文字からE→I→R→Fで行います。

意識のない人への水分補給はたいへん危険です。

これらのやり方を覚えて、いざという時は自分たちでできることを行っていきましょう！

こんにちは！山梨県立大学から来ました実習生の西村朋夏です。2年4組に入らせていただいています。普段は保健室でケガや体調不良の生徒たちの手当てをしています。約3週間ありますが、保健室や廊下で会った時は気軽に声をかけて下さい！

こんにちは、西村先生と同じく県立大学から来ました勝又春奈です。1年3組に入らせていただいています。実習は始まったばかりですが、双葉中の皆さんの明るいあいさつと笑顔にとっても元気をもらっています。保健室にいたことが多くと思いますが、見かけた声をかけてもらえると嬉しいです。