

# 9月

# 保健だより

No. 9

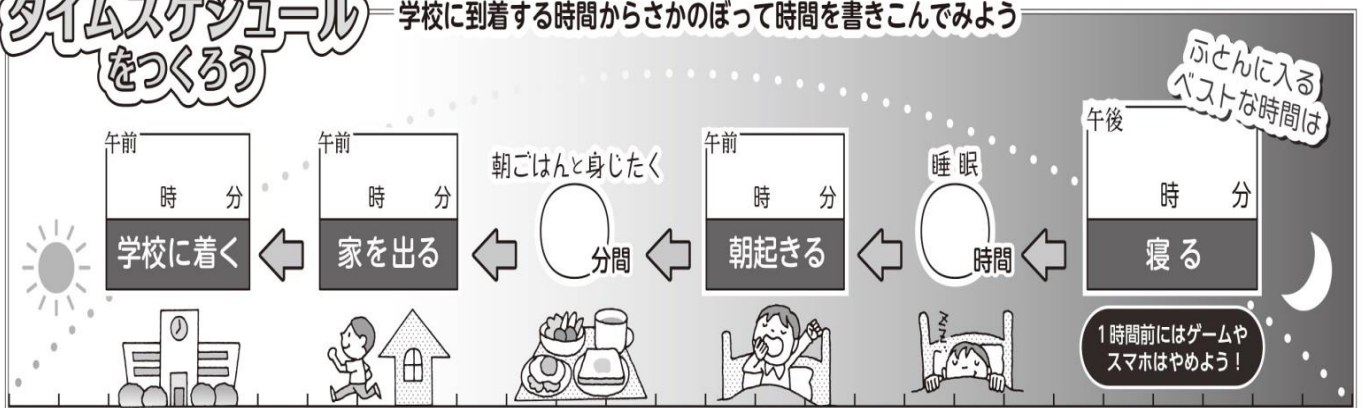
2024.9.2(月)  
宝達中保健室

## 2学期 スタート！

暑い暑い夏休みが終わりましたが、皆さん元気に過ごせましたか？2学期がスタートし、自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。「ちょっと調子が悪いよ」という人は、「朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びる」こと、そして、「朝ごはんを食べる」ことを試してみてください。2学期もいろいろな行事がありますが、みんなで力を合わせて、大切な思い出になるような学校生活にしましょう。

### タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



歯科検診で、むし歯があると言われた人は、治療は済みましたか？まだの人は、是非、早めに治療を開始してください。また、耳鼻科、眼科、視力のお知らせをもらった人も病院受診が済みましたか？治療が済んだ人は、「受診報告書」を学級担任まで提出してください。

夏休み中に部活動等でケガをして病院受診した人は、日本スポーツ振興センターの書類をお渡ししますので木谷までお知らせください。なお、「熱中症」で受診した場合も給付の対象となりますのでお知らせください。

### 9月1日は防災の日

もしものときのために  
確認しておこう！

- 家族との連絡方法
- 避難場所
- 消火器の使い方
- 119番通報の仕方

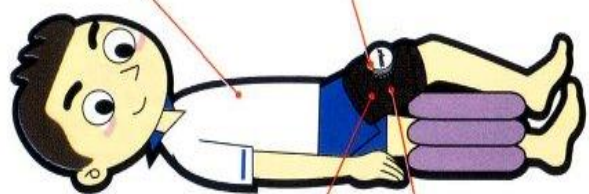


RICE(ライス)処置は、外傷により損傷したときの応急処置方法で、ケガの治りや悪化防止に重要な役割を持ちます。RICE 処置を身につけておきましょう。

### 9月9日は救急の日

Rest 安静  
静かに休もう

Icing 冷却  
患部を冷やそう



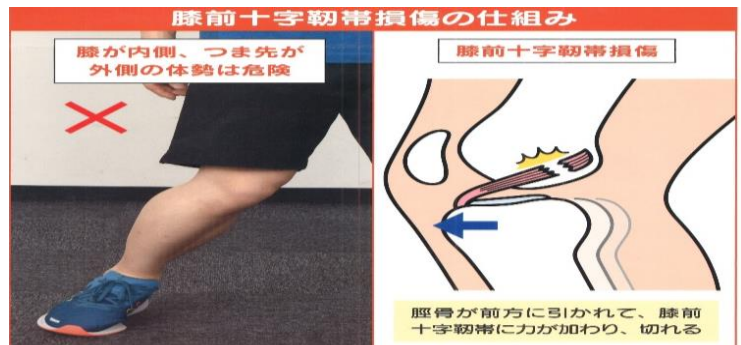
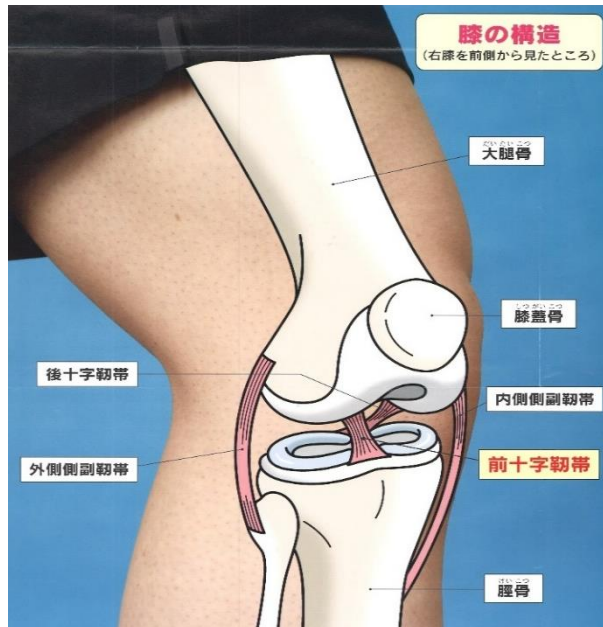
Compression 圧迫  
患部を適度に圧迫しよう

Elevation 挙上  
患部を心臓より高く挙げよう

ひざぜんじゅうじじんたいそんしょう  
**膝前十字靭帯損傷**

ジャンプの着地、急なストップや方向転換などで損傷することがあります。

膝にある4つの靭帯の1つ、膝前十字靭帯は、大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)をつなぎ、膝関節の安定のために大切な役割を果たしています。この靭帯は、バスケットボール、サッカーなどでのジャンプの着地、急なストップや、方向転換などの動きで損傷して切れることがあり、一度切れると手術が必要になります。予防のためには、太ももの筋力や、バランス能力を向上させることが大切です。



重心が後ろにあるときや、膝が内側に入っているときは、膝前十字靭帯を痛めやすいので注意が必要です。

膝前十字靭帯は、大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)をつなぎ靭帯です。大腿骨の後ろから脛骨の前方につながり、脛骨が前にずれるのを防ぐ役割などがあります。

中学保健ニュース参照

予防のためのトレーニング ③ 項目

筋力 (片足スクワット)	バランス (ゴム製のバランスディスクを使用)	ジャンプ (両足で垂直跳び)
片足立ちで両腕を伸ばし、ゆっくり腰を落とします(左右10回ずつ)。	バランスディスクの上で片足で30秒立ちます。左右の足で行います。	両足で垂直跳びを5回行います。膝が内側に入らないように着地します。

**応急手当正しいのはどっち?** きちんとした知識を身につけよう

① すり傷・切り傷

**A** 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

**B** すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



② 鼻血

**A** 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

**B** 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



③ やけど

**A** すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

**B** すぐに薬をぬる



④ 手足のねんざ・打撲

**A** 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

**B** 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



⑤ つき指

**A** すぐに引っ張って、筋を伸ばす

**B** ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



⑥ 足のこむら返り

**A** 叩いて冷やす

**B** 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

