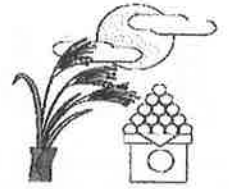


# 保健だより

9月の保健目標  
けがの予防に  
努めよう

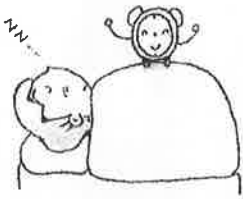


平成30年度9月 辰口中学校保健室

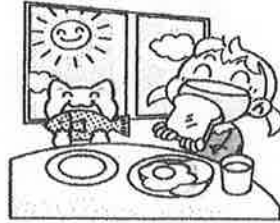
## 運動会の練習が始まっています

暑さと疲れに負けない元気な体で、各団優勝目指して頑張りましょう！！

夜は早く寝て  
十分な睡眠を



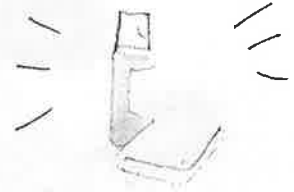
朝食をしっかり食  
べましょう



こまめに水分補給を  
帽子をかぶります



水筒、タオルも忘  
れずに



みなさんへのお願い

- ◎水分を十分に持ってきましょう。午後になったら、水筒が空っぽ、ということがないように。
- ◎練習中や運動会当時、体調が悪くなった時は、すぐに周りの人や先生に知らせましょう。
- ◎暑い日が続きます。運動会当日のお弁当は、保冷バックに入れてくることをお勧めします。

## あなたの爪、のびていませんか？

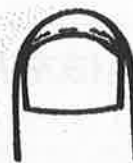
**つめ** が のびていると... こんなキケンやトラブルが?!

おれる！

はがれる！

よごれがたまる！

<sup>ひと</sup>人をひっかく！



意外に多い爪のけが。爪には、指先を守ったり、力を入れる時に支えるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。

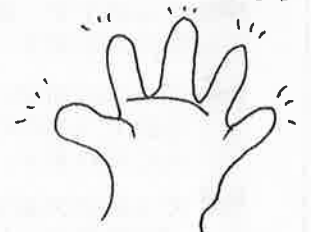
手の爪の長さは、手のひらのほうから見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。一週間に1回くらいはチェックしましょう。

あわせて、足の爪もお忘れなく！

???

Q 爪は一日どれくらいのびる？

A 個人差もありますが爪は、1日 0.1 mmのびます。一週間で0.7 mmのびます。



# 正しい応急手当できますか？



保健室へくる前に

できること



ただのすり傷・切り傷? てもこんな時は病院へ

- 傷** ロが汚染されている  
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配
- 水** で洗っても石やガラスが取れない  
無理にとろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう
- ギ** ギギザの傷  
化膿しやすく治りが遅い
- 血** が止まらない  
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- 動** 物や人にかまれた  
感染症が心配です
- い** つまでも痛い  
傷の中に石やガラスが残っているかも

## 内出血あざの色はなんの色?

ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいます。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

**赤** 皮膚の下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

**青** 血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

**黄色** 皮膚の下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。

【保健室から】  
夏休み中に受診・治療が終わった人は、受診カード等を保健室へ提出して下さい。

