

ほけんだより 9月



保健目標

けがを予防しよう

2017. 9 東和中学校

さあ！
2学期の始まりです
夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、体育祭などの練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。

早寝・早起き・朝ごはんを、いつも以上に体調に気を配りましょう。



- 1 早起しよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 夜ふかしをしない

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るかも。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 皮ふの下で、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 皮ふ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。

RICEとは、応急処置の頭文字のこと

- Rest 安静
- Ice 冷却
- Compression 圧迫
- Elevation 高拳

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

RICE を覚えておこう

むし歯の治療は、済みましたか？

夏休み用の歯の治療の紙をもらった人（緑色）は、歯医者さんに行ってきましたか？治療が済んだ人は、用紙を出して下さい。そして新しいむし歯を作らないようにしましょう。まだの人は、一度、行って下さい。

足元から支える…靴のチェックポイント

- かかとをつぶしていませんか？
- ひもを正しく結んでいますか？
- 底の大きくなり減り、はがれはありませんか？
- はきやすさ・歩きやすさを考えて選んでいますか？

27日（水）授業参観後、学校保健委員会が開催されます。今年のテーマは「思春期のからだづくり」です。

お子さんのからだのことを一緒に考えてみましょう。