

# ほけんだより



2022. 8. 31

鳥越中学校保健室

長いと思っていた夏休みも終わってしまいましたね。夏季講習に来る3年生の姿を見て、頑張ってるなあと嬉しくなりました。みなさん、十分リフレッシュできましたか？

2学期はたくさん行事があります。良い思い出にするためには当日だけではなく、それまでの練習や準備も頑張らなければなりませんね♪行事は人との接触も増えるため、感染症対策の重要性も高まります。まだ暑い日もありそうなので、熱中症と感染症、同時に気を付けながら元気に当日を迎えましょう！

## 保健室からのあしらせ

**9月2日(金) 発育測定**

各学年: 体育の時間

**9月28日(水) 耳鼻科検診**

全員: 5限



## 運動会の練習が

はじまります



1年で最も盛り上がる行事、運動会！今年もやってまいりました！みんなの頑張る姿を見るのがとても好きなのですが、それと同時に「けがしないかな…」「熱中症心配だな…」と不安な気持ちもあります。全員が安全に運動会を行うために、練習の段階から注意してほしいことがいくつかあります。

### 準備運動

どうしてするの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気もわいて、いい記録につながるかもしれません。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

### ①毎日早寝早起き

練習の疲れがたまるのでしっかり休養を！



### ②水分補給

練習前・練習中  
練習後、忘れずに！



### ③足にあった靴

履き慣れた靴で  
本領発揮！



### ④準備運動

左のイラストを参考にも！



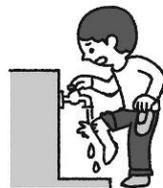
### ⑤つめを切る

自分も相手も  
傷付けないために！

## 応急手当

## 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は冷やす

たぶく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ



目の前で人が倒れた時、あなたは冷静に対応できますか？119番通報、AEDを持って来る、助けを呼ぶ、止血する、保温する…緊迫した状況で様々な判断が必要とされます。あなたが勇気を出して選んだ一つの行動が、命を救うことになります。いざという時に何か力になれるように、一次救命処置をおさらいしましょう。



※胸骨圧迫、人工呼吸、AEDは救急車が着くまで続ける



**△コロナ禍の注意事項△**  
 ①人工呼吸は行わない。  
 (ただし溺水の場合は行う)  
 ②口からウイルスが出る可能性があるため  
 鼻や口にマスクや布を被せてから  
 胸骨圧迫を開始する。

みなさんにもしものことがあった時に  
 適切に対応できるように先生達も  
 夏休み中に救急法の練習をしました！

**💡おうちの人と確認しよう！**  
 夏休み中、各地で大雨の災害があり、鳥越でも避難勧告が出ましたね。命の危機を感じる雨は初めてでした。  
 みなさん、緊急事態に備える必要性を改めて考えさせられたのではないのでしょうか。  
 おうちに救急箱や備蓄の食料はありますか？  
 もしもの時に備え、家族と一緒に、地域の避難場所なども確認しておきましょう。

覚えておこう / 応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

**+ Rest (安静)**  
 ケガしたところを動かさないようにします

**+ Icing (冷却)**  
 袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

**+ Compression (圧迫)**  
 テープや包帯などで固定します

**+ Elevation (挙上)**  
 心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして  
 早めに医療機関を受診しましょう

**<<<< おうちの「救急箱」を✓(チェック)しましょう >>>>**

**そろえておきたいもの**

- ばんそうこう
- ガーゼ
- 包帯
- はさみ
- 体温計
- つめきり

**あると便利なもの**

- ピンセット
- 毛ぬき
- 綿棒
- 医療テープ
- 脱脂綿
- 三角巾

**くすり**

- 消毒薬
- 解熱薬
- 胃腸薬
- 下痢どめ
- かゆみどめ
- その他

**くすりの使用期限は大丈夫ですか？**  
 新しく使うときは、使い始めの日付を書きおきましょう。

**救急箱は小さなお子さんの手が届かないところに！**