



# ほんだより 9月

R7.9.2  
輪島中  
NO.6

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。いよいよ体育祭ですね。まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分気をつけましょう。コロナもまだ心配です。暑くてマスクもなかなかできませんが、人混みに行くときは十分注意しましょう。奥能登新人大会、体育祭、全能登新人大会と、大きな行事が目白押しです。夏休みにくずれた生活リズムを早く元へもどし、気持ちを切り替えて、2学期を楽しみましょう。

## ★ 体育祭にむけて ★

### ・ 体調を整えよう!

しっかり睡眠、しっかり栄養。朝ごはんを食べる!



### ・ 水分補給をしっかりと!

のどが渴く前にこまめに水分補給を!



汗ふきタオルも忘れない!

一生懸命頑張ることはとても大切だけど、自分の体調(体力)をきちんと把握し、無理はしないようにしましょう。

いつもと違う感じ、ちょっと変かも知れない、など感じたら周りの友人、先生に知らせてください。自分だけでなくお友達が辛そうな時も誰かに知らせましょう。

### 爪の長い人がいます!!



男女を問わず爪の長い人がいます。

爪が長いままだと、けがをしたり、人にけがをさせたりと、大変危険です。でのひらを自分の方にむけて、爪がみえる人は見えなくなる程度に短く切りましょう。けがをしたり、させたりした後では遅いですよ!!

### 筋肉痛になったときは



### どうしてここが内出血?

ねんざや肉離れなどのけがをして、数日経つと、皮ふの色が紫色に変わってくることがあります。

ねんざは靭帯や関節を包む袋(関節包)などの組織が傷ついた状態、肉離れは筋肉が傷ついた状態です。このとき、組織だけでなく、まわりの血管も傷ついて、もれ出た血液が皮ふの内側に広がることがあります。これが内出血です。

けがをしたのは足首なのに、指先や足の甲が変色してきた、と心配する声を聞くこともあります。もれ出た血液が広がっているだけで、数日でおさまりますから、心配はいりません。



## ★むし歯、治療しましたか? 治療率 29.8%★



### <学年別治療率>

1年 36.0% 2年 25.8% 3年 28.6%



夏休み中に治療した人も何人もいますが、まだまだ未治療の人も多いです。今治療中の人には、途中でやめずにおしましょう。

まだ歯医者さんへ行っていない人を対象に、保健室でブラッシングの練習をしたいと思います。1年生から順番に声をかけるので声がかった人は昼休み保健室に来てください。





## けがの 応急手当

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静 **Rest** 安静にして動かさない

**I** 冷却 **cing** 痛いところを冷やす



**C** 圧迫 **Compression** 包帯などで押させて圧迫

**E** 拳上 **Elevation** 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

### <鼻血>

軽く下を向き、小鼻をおさえて、しばらく安静にする。

上を向くと、血液がのどに入ってきて、気持ち悪くなります。  
首の後ろはたたかない。



### <すり傷>

水道の水で、傷口の砂や土の汚れを洗いながす。  
そのままにしておいてはいけません。  
きれいに洗った後でばんそうこうかガーゼをあてる。



### <つき指>

氷などすぐに冷やし、その後で指を動かさないように固定する。指は絶対ひっぱらない。



### <ねんざ>

動かさないで、氷などではれと痛みがおさまるまで冷やす。痛い部分は触らずに、高く上げておく。



### <出血>

ハンカチやガーゼで、傷口の上を押さえる。  
出血が止まるまで、しっかりと押さえる。



### 9月の保健行事（身体測定）

体育の時間に、身長・体重測定を行います。  
詳しい日程が決まったら、  
保健室前に掲示するので、  
見てください。



### 「出張ティーンラボ」

9月9日（火）16:00～17:00

どなたでもお気軽にどうぞ…

