

# ほけんだより9月

令和4年9月21日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.5

9月の保健目標

## 運動時の事故を防ごう

### けがの防止に努めましょう。

新人戦に向けて、練習に励む様子がみられます。運動時には、準備運動を必ず行うようにしましょう。また、痛みを感じる時には無理をせず、安静にしましょう。また、痛みが続くときには、医療機関を受診するようにしましょう。

準備運動をしっかりと行いけがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日

あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...  
水道水で 汚れを洗い流し、  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

鼻血 鼻を閉じて下を向く。  
なかなかに止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

だぼく・ねんざ  
つきゆびには...  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

心配が残る場合は+受診してみましょう。  
おぼえておいてね♡  
RICE療法  
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却  
圧迫・挙上!

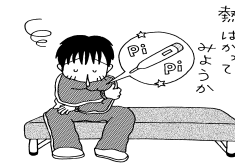
捻挫や打撲は、そのままにせず、まずはしっかり冷却しましょう。冷やすことで、痛みが和らいだり、血流が緩まるため、腫れを抑えることができます。

2 学期がスタートして3週間が過ぎました。学校のリズムに体が慣れてきましたか。1・2年生は、よいよ新人戦が始まります。頑張ってきた結果が出るよう、けがに気を付けて生活しましょう。

また、30℃を超える日はぐっと少なくなり、朝夕と昼間の寒暖差の激しい日が続いています。汗をかいたらタオルで拭く、長袖を着るなどの体温調節を行うようにしましょう。

### 感染予防に努めましょう。

始業式の日、感染症の予防と生活リズムを整えることの大切さについて話をしました。日頃から、体の抵抗力を高めるよう、整えておくことが大切です。また、検温や体のどこかに痛みが無いかなどの、毎日の健康観察も行うようにしましょう。



感染症によって、痛い思いや辛い思いをしないように

- ・ 部活動の大会
- ・ 習い事の発表会
- ・ 試験
- ・ 楽しみにしていた行事



で頑張ってきたことが発揮できるように

自分のため、みんなのために予防できることは取り組んでいきましょう。

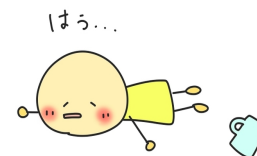
### 体の抵抗力を高めるポイント

- ① 食事・・・バランスの良い食事。特に、腸内環境を整える。  
(食物繊維・たんぱく質、乳酸菌)
- ② 睡眠・・・昼間は元気に、夜はぐっすり眠りましょう。
- ③ 運動・・・血液の流れを良くして、体温も上がります。
- ④ 笑顔・・・良く笑うことで、細胞を活性化します。



### 困ったときや悩んだときには

「もっと強い人になりたい」、「ネガティブな考えを直したい」と考えて、苦しくなった人はいませんか? 長引くコロナ禍でメンタルヘルス(心の健康)がニュースで取り上げられる機会が多くなりました。前は、気にならなかったことが、気になるようになり不安を感じる人が増えているそうです。専門家によると、これは、性格が変わったわけではなく、体が一定以上に疲れていたり、弱っていると、ポジティブな考えが浮かんでこないそうです。体や心がいつもと違うと感じたら、無理をせずまずは体を休ませましょう。そして、周りの人に相談しましょう。何か、解決する糸口が見えるかもしれません。困ったときは、いつでも相談してくださいね。



こころ疲れていませんか?  
意識してリラックスを  
心がけましょう...

