



保健だより

見川中学校 保健室
令和元年8月28日発行
第5号

2学期が始まりました。実り多い夏休みを過ごすことができましたか。さて、残暑が厳しい中、体育祭の練習が始まりました。特に3年生は部活を引退して1ヶ月以上経ち、暑さには慣れていません。以下のことに十分に気をつけて体育祭の練習、体育祭に臨んでください。



まずはしっかり睡眠を

一日中働いている脳や体は、とても疲れています。睡眠は、寝ている間に体をリセットし、次の日に元気いっぱい活動できるように備えます。



朝食は大事です

朝食はからだを温めるため、スムーズに運動を始めることができます。

朝食でとった糖質が脳に届くまでは2時間かかります。朝食をとらないと昼過ぎまでは脳はエネルギー不足となります。



汗ふきタオル・着替えを忘れずに



練習で汗をたくさんかきます。汗をかいてそのままにすると、体が冷えたり（特にエアコンの風）不潔になったりします。汗ふきタオルや着替えを持ってきて、汗をかいたらふいたり着替えたりする習慣をつけましょう。

水筒も忘れずに



水分をたくさん持ってきておきましょう。熱中症予防のためにこまめに水分補給をすることが大切です。

お知らせ

- 専門医の受診が必要な生徒へのお知らせを1学期に配付しました。夏休みを利用して専門医を受診していただいたことと思います。受診後は、学級担任へ結果の提出をお願いします。
- 緊急連絡先に変更があった（勤務先の変更等）場合は、学級担任までお知らせください。体育祭の練習や体育祭当日、新人戦等、激しい運動が続き、けがをして病院受診する生徒が多くなる時期です。ご家庭に速やかに連絡が取れるよう、ご協力をお願いします。
- 体育祭後、昼休み等の時間に身体測定を実施します。測定後、結果をお知らせします。
- 9月の健康タイムは9月12日（木）です。内容は「睡眠」についてです。

保健委員会では7月に歯磨きキャンペーンを実施しました。2学期も給食後の歯磨きを続けて、口の中を清潔に保てるといいですね。

また、保健委員会では、早寝早起きキャンペーンを実施する予定です。実施に当たって、アンケートをお願いすることになりますが、協力をよろしくお願いします。



すり傷の手当てについて考える

いよいよ9月7日は体育祭です。転びやすい種目では、練習のときから長ズボンを着用してください。それでも、腕などをすりむいてしまう生徒が多数出ることが予想されます。そこで、すり傷の手当ての仕方について考えてみましょう。

すりむいたら、よく傷口を洗うこと

- ①傷口を水道水でよく洗います。土や砂、泥などは指でいねいにとります。
- ②出血がある場合、保健室では絆創膏や包帯などで傷口をおおいます。
 - * 保健室でのすり傷の手当は、応急手当で、継続的な手当てをしていません。家庭で手当てができる場合は下記の手当てをお勧めします。従来の手当てより、傷はきれいに早く治ります。
 - * よく傷口を洗わないと、不衛生になり、膿む原因になるので気をつけてください。



傷口に出てくる浸出液を保持して適度な潤いを保とう(湿潤療法)

浸出液：傷を治す成分が含まれています。(人間の体のすばらしい機能)

* 薬局で絆創膏売り場に湿潤療法の商品が売っています。すりむいたところの土を水で洗い流し、傷の面に貼ると浸出液を保持し、きれいに早く治します。数日経っても使え、痛みを軽くします。

注：使用するときは説明書をよく読んでください。



すり傷が広範囲の場合 傷が広範囲で市販の商品で覆いきれない場合

- ①すりむいたところの土を水で洗い流します。
- ②乾燥を防ぐためワセリンを塗る。ワセリンは薬局で売っています。(用意できないときは塗らなくても大丈夫です。)
- ③傷口よりもかなり大きく切ったラップを当て、テープやカットバンで固定する。ラップの上にガーゼを当てる。包帯やネットで固定する。(体育祭では激しい運動をするので、ずれないようにサポーターがあるならサポーターで固定してもよいでしょう。)
- ④交換は1日1～2回。交換の時は傷口を洗います。朝と夜に行うとよいでしょう。

注：ラップは蒸れやすいのが欠点です。防水フィルム(傷口をガーゼで覆った上から貼り付けてシャワーや入浴時に使うもの)が効果的であるとも言われています。



受傷直後 →



処置直後 →



6日後(ラップのほうがい) →



3週間後(どちらも治る)



湿潤療法ができない傷

- ・ 異物(砂や土など)の残った傷
- ・ 動物にかまれた傷(人間も動物です)
- ・ 打撲をともなう傷
- ・ ギザギザの傷
- ・ 出血量が多い傷(2～3分止血しても止まらない傷)