

ほけんだより

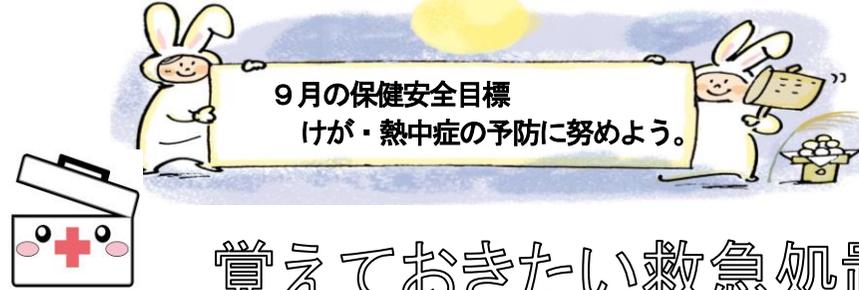


水戸市立石川中学校
保健室 NO.6
令和4年9月1日

体育祭間近です。朝食を食べていますか？

思春期に体を支えている骨は、栄養と運動によって完成します！

今週から、待ちに待った体育祭の練習が始まりました。今年の体育祭のスローガンは「つなげココロとココロ 紡げ40年の歴史」です。体育祭の練習や準備は、短期集中で行います。ご家庭では、睡眠と朝食を十分にとり、学校では、**こまめな水分補給（のどが渴く前に）**を行きましょう。熱中症対策と感染症対策を心がけて、ケガなく全力で取り組む体育祭にしていきたいと思います。



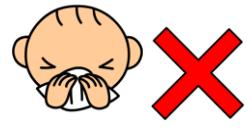
食事以外に1日当たり1.2リットル（コップ約6杯分）の水分摂取が目安です。



大量に汗をかいている場合は、水分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

覚えておきたい救急処置！！

肉離れ	鼻出血	目にゴミ
ふくらはぎや太ももに多いけが。充分な準備運動を行い、予防する。 痛みを感じたら冷却し圧迫固定する。早めに手当てすることが重要なので、痛みを我慢して運動を継続しないようにする。	つまんで抑える。上を向かず顔を下に向けて小鼻をつまむ。 止血の途中で鼻をすすったり、かんだりすると、出血するので我慢する。	きれいな水でよく洗う。傷がついてしまうため、こすらないように気をつける。また、目の周りも流水で洗う。目の傷は見えないことも多いため、異状があれば受診する。



【AED（自動体外式除細動器）】職員玄関・体育館にあります！！

心臓が原因の突然死は年間およそ7万人。いつでも、どこでも、誰にでも起こりうる心臓突然死！
大切な家族、友だち、同僚など・・・突然目の前で倒れたら・・・！！
迷わず119番通報！ 迷わず心肺蘇生！！ 迷わずAED！！



*** 保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



どこを冷やすのですか？

体表近くの太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜなら、そこには大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、首の両脇、脇の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や水枕（なければ冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やすと、結果として体内を冷やすことができます。
冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなります。また、濡れたタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当てたり、ホースで直接、体に水をかけたりして体を冷やす方法もあります。

結核予防週間

長引く咳は「かぜ・コロナ・結核」かも！？ 9/24～9/30

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、最初は風邪に似た症状で始まります。せきやくしゃみなどの「しぶき」と一緒に結核菌が空気中に飛び散り、それを直接吸い込む「空気感染」で人から人にうつります。今でも1日に35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている場合には、早めの受診が大切です。

*** 新型コロナウイルス感染症の予防対策に引き続きご協力をよろしくお願いいたします。***