

すこやか

2022. 9. 1
上越市立板倉中学校
保健室 No.5

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか。普段できないことに挑戦できましたか？自由な時間やメディア時間が増えて夜更かしが続きませんでしたか？体も心も少しずつ切り替えていきましょう。



Switch! ✨

切り替えの **3ステップ**

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、**なんたかだるい**
学校に行きたくないときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。

けがに備え、応急手当の基本を知ろう！

けがはいつ起こるか分かりません。「もしも」の時の備えて、自分でできる正しい手当てを覚えておきましょう。中学校では、昼休みや体育の時間、部活動の時間などスポーツ中に起こるけがが多いです。突き指や捻挫などの手当「RICE」は、症状を悪化させないため、痛みを和らげるために、とても有効です。家でも実践できる手当てです。

R	I	C	E
Rest : 安静にする	Icing : 冷やす	Compression : 圧迫する	Elevation : 高く挙げる

目をゴシゴシこするのはダメ

痛い！目に何かが入った！
ゴシゴシ... ストッパ!

目をこすると、こんな危険が

- ❗ 目の表面が傷つく
- ❗ 目の奥も傷つく
- ❗ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、水をためた洗面器などに顔を付け、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

！知っておこう！

応急手当+

自分でできる 手当てのキホン

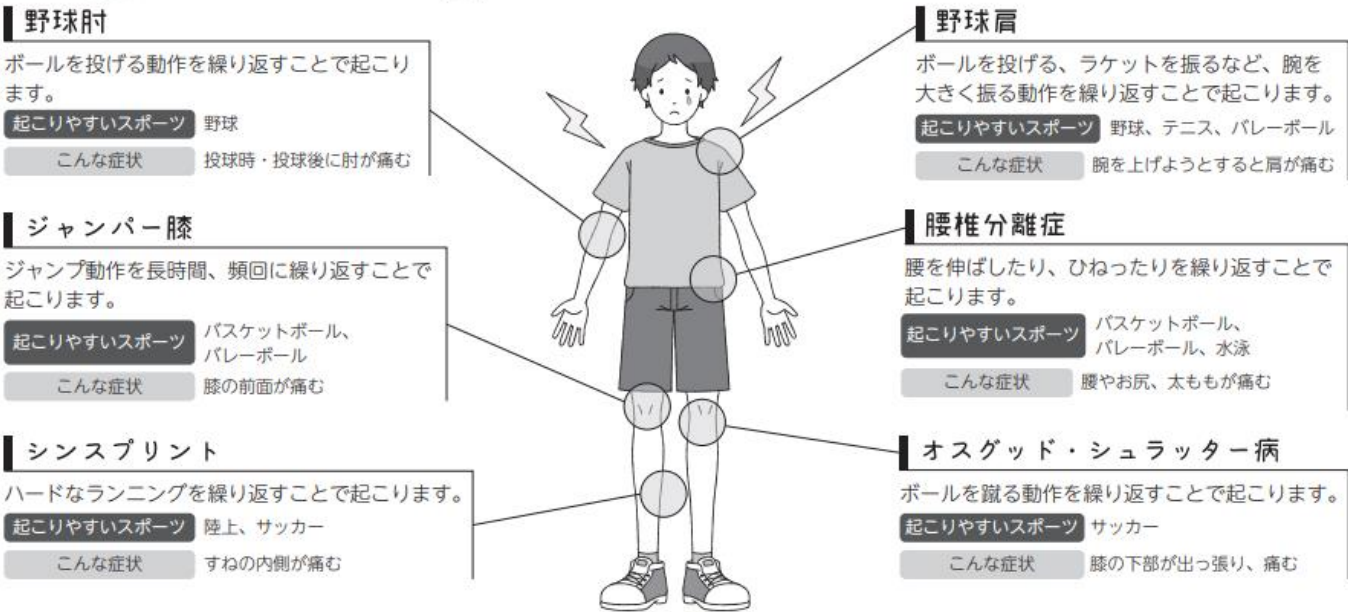
あうす 傷口についての砂や汚れを洗い流す	ひやす ビニール袋に入れた氷などで冷やす	おさえる 清潔なハンカチなどで傷口をおさえる
------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------



中高生は、発育のピークであると同時に、刺激性への反応が大きく、スポーツ時は少ない練習で大きな効果が得られると言われています。逆に言えば、少しの衝撃で大きなけがにも繋がってしまいます。スポーツを熱心にする人は、どんな障害があるのか知っておくことも大事です。体に違和感、痛みが続く時は、運動を控え医療機関に受診しましょう。

スポーツ障害を防ごう

スポーツ障害とは
 スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（＝使い過ぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。



*** 保護者の皆様へ ***

2学期が始まり、学校では生徒たちの元気でさわやかな挨拶、笑顔があふれ、授業も本格的にスタートしています。集団での生活が再開し、やはり心配になるのはコロナ感染かと思えます。

学校では引き続きマスク着用や手洗い・うがい、3密回避、換気に努めさせ、新型コロナウイルス感染症予防を意識した学校生活を指導していきます。ご家庭におかれましても、以下の点について特に再確認していただきたいと思えます。よろしくお願ひします。

- ①朝、確実にお子さんの健康状態を把握する。(体温、風邪症状の有無)
- ②お子さん本人や同居家族に体調不良が見られる場合、PCR 等検査(抗原検査含む)を受ける場合は、登校を控える。

※なお、新型コロナウイルス感染症と診断された場合、「療養解除届」が必要となります。保護者からご記入いただくもので、用紙は、学校へ取りに来ていただくか学校の HP からダウンロードできます。