

保健だより

Hoken Dayori



長岡市立南中学校
保健室
平成23年8月23日

長い夏休みを終え、いよいよ授業再開です。夏休みにはどんな思い出ができましたか？夏の疲れは出ていませんか？1学期後半は運動会や定期テスト、新人大会などの行事がたくさんあり、忙しくなります。まだまだ暑い日が続きます。まずはよく食べて、ぐっすり眠り、1日の疲れをとりましょう。皆さんが元気よく活躍する姿を楽しみにしています。



運動会における健康管理について

1 十分な睡眠と朝食をとりましょう

寝不足・朝食抜きは、脳貧血を起こす原因や集中力を欠きケガのもとになります。忙しい日々でも生活習慣は整えておきましょう。

2 手足のツメを切っておきましょう

意識的にツメを伸ばしている人がいます。伸ばしていると、自分自身がツメを剥がすなどのケガをするだけでなく、周りの人にケガをさせてしまう可能性もあります。

保健給食委員会が、衛生検査としてツメの長さを検査しますが、検査があるからツメを切るのではなく、ふだんから短く清潔にしておいてください。

3 ケガの予防に努めましょう

団体種目では接触・転倒・落下によるケガが予想されます。メガネをかけている人は、メガネを外すなど、予防に努めましょう。

4 帽子を着用しましょう

イベントキャップが配布されます。熱中症予防のため、必ずかぶってください。

5 熱中症予防のため、こまめに水分を補給しましょう

- ① 運動会までは、水分を各自で用意しましょう。特に運動会当日は十分な量を応援席に用意しましょう。凍らせて持参すると、溶けるまでに時間がかかり、飲みたい量が飲めない場合がありますので、注意が必要です。
- ② グラウンドに集合する前や、各競技終了後、閉会式後には必ず水分を補給しましょう。飲む量は、1～2口は必ず飲みましょう。
- ③ 喉が渴いた時には既に脱水が起きていることが多いので、喉が渴く前に飲みましょう。
- ④ 体調不良を感じたら、無理をせずに申し出ましょう。

まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は…



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！



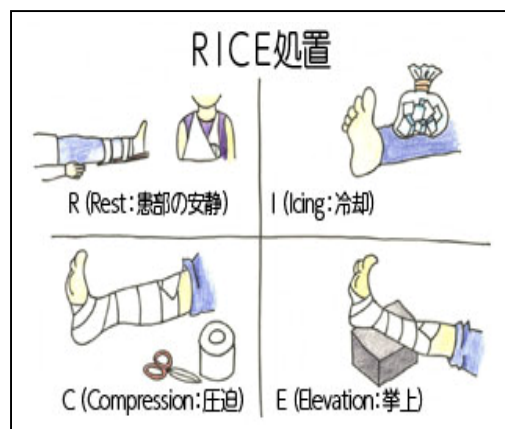
9月9日は救急の日です

普段、元気に過ごしているときには気にも留めませんが、いざ具合が悪くなったり、ケガをしたりしたときに、「どうして救急箱に救急薬品を用意しておかなかったのだろう」と思ったことはありませんか？切り傷や擦り傷、打ち身など、病院に行くほどではない症状、あるいは病院に行く前の応急処置を行うために救急箱に救急薬品を用意し、1年に1回は中身を確認しましょう。「備えておきたいもの」「あると便利なもの」「医薬品」を確認し、期限の過ぎたものは新しいもの買い換えましょう。

南中学校で多いケガ 「捻挫」「打撲」「突指」

～応急手当の基本は RICE 処置～

ケガをすると、体内の組織や細胞が損傷して赤くなる、腫れる、熱を持つ、痛む、動きが悪くなるといった、症状が起こります。そのままにしておくとダメージは更に広がり、回復を遅らせることとなります。RICE 処置を素早く行うことで、腫れや痛み等を抑えてダメージを最小限にとどめ、回復を早める手助けとなります。そのため、正しい処置を行った後、早めに医療機関を受診することが大切です。



「こむら返り」の「こむら」とは何でしょう？

泳いでいるときなどに、急に足がつることを「こむら返り」といいますが、「こむら」とは何を表わす言葉なのでしょうか？

- ①妖怪の名前
- ②からだの一部
- ③泳ぎ方の一種

こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉がけいれんして痛み、うまく動かせなくなった状態をいいます。原因としては、①血液中の水分不足や電解質のアンバランス、②下腿静脈の血行不良、③腓腹筋（ふくらはぎ）などの筋肉疲労、④ビタミンB1の不足と言われています。「バランスよい食事を取る」「疲労を蓄積させないために休養を大切にする」「適度に体を動かす」という健康三原則が予防になります。また、水に入る前や、運動をする前にはしっかり準備運動をして筋肉をほぐしておきましょう。

答え：②からだの一部 でした。