

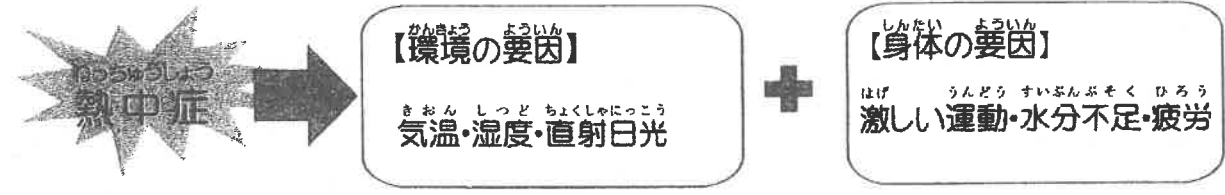
# ほけんだより



9月号

新学期が始まり約3週間がたちますが、生活リズムはだんだん戻ってきているでしょうか？  
 さらに明日はいよいよ体育祭ですね。大きなケガや体調不良なく体育祭を成功させるためにも自分の体調管理、より一層気をつけていきましょう！  
 また、「残暑」は9月23日ころまでのことを指すようです。9月に入ってから蒸し暑さを感じる日もあり、熱中症もまだまだあなどれないですね…。  
 そこで今回は、体育祭に向けて、熱中症予防とケガの処置について紹介します。

## ～熱中症って!?!～



**【症状】**

軽症…めまい・大量の汗・手足がつる  
 中等症…頭痛・だるさ・吐き気・嘔吐・顔が青白くなる  
 重症…になると、意識もうろう・全身のけいれんが見られます。

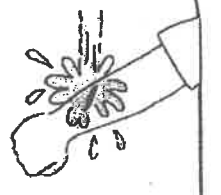
## ～熱中症を予防しよう!!

- ①こまめな水分をとろう！  
 汗からは水分とともに塩分も失われてしまいます。スポーツドリンクなど塩分が入っている飲み物をこまめに飲みましょう。運動前にコップ1杯の水分をとり、運動中も15分に1回程度こまめに飲むようにしましょう。
- ②身につけるものを工夫しよう！  
 直射日光があるときは、ぼうしをかぶる・タオルを活用しましょう。
- ③適度な休けいをとろう！  
 無理をせずに、自分の体調と相談しながら参加しましょう。

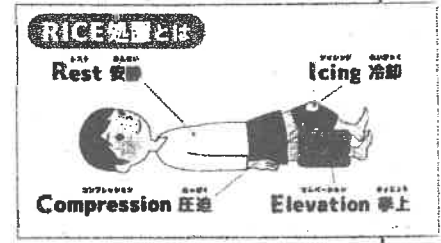


## ～ケガをしたときどうする!?!～

★すり傷・切り傷をしてしまったら…★  
 傷口を水でキレイに洗い、傷口からの感染を防ぎましょう！  
 傷口を洗ってから保健室に来てくださいね。



★ねんざ・打撲をしてしまったら…★  
**【RICE～ライス～処置】**



- R:安静 (Rest)
- I:冷卻 (Iceing): 氷のうや保冷剤を活用しましょう
- C:圧迫 (Compression): 包帯やタオルをしっかりと巻きつけましょう
- E:挙上 (Elevation): 心臓の位置よりも高く挙げます

もうすぐ体育祭が行われます。体育祭当日は、気温が高くなり熱中症になってしまうこともあるかもしれませんが、こまめに休けいを取り、水分補給をしっかりとって、楽しい体育祭にしましょう。

保健委員さんからのコメント…

はじめまして。教育実習生の井東 瑠美(いづみ るみ)です。養護教諭(保健室の先生)を目指して、上溝中で実習させていただいています。今週で2週目になりました。1/2までの短い期間ですが、少しも多くのみなさんとお話できると嬉しいです。よろしくお願ひします。今日は体育祭前ということで、熱中症のこと、ケガの処置のことについてみなさんに知ってほしいと思い、このほけんだよりを作りました。読んでくれると嬉しいです。そして!!今回のほけんだよりの題名とコメントは2年4組の酒井くんが書いてくれました。本当にありがとうございます!!