

えがお

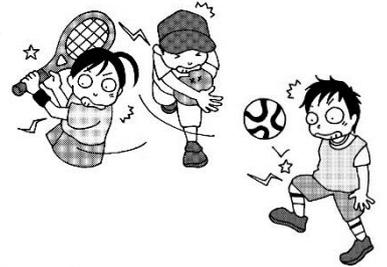
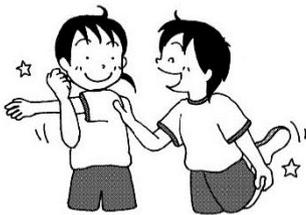


深谷市立深谷中学校 保健室 H27.9.16 NO.8 9月号~Part2~



2学期が始まって2週間がたち、校庭での体育祭の練習も本格的に始まってきました。生活リズムは学校モードに戻せましたか？睡眠不足や朝食抜きは集中力や注意力を下げ、けがをしやすくなります。体育祭を全力で取り組むためにも、早寝・早起き・朝ご飯をしっかり守りましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために



運動前のストレッチ

けがを防ぐには、筋肉のケアが大切です

睡眠・食事はしっかり！

空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、思わぬ事故の原因になります

道具のチェック

ユニフォームや靴など、自分が使う道具はしっかりチェックしましょう

使いすぎ症候群に注意

臨機応変に休む勇気も必要です

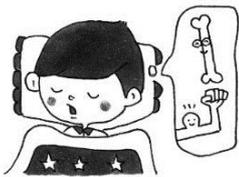
スポーツ障害・ケガの予防に

休養やほぐし運動（ストレッチなど）をしっかりと行うことで、スポーツ障害やけがを防ぎましょう。

応急手当

体育祭練習でけがをした生徒の保健室来室が多くなっています。けがをしたとき、自分でできる手当を行ってから保健室へ来るようにしましょう。

- ①しっかり睡眠をとる
- ②しっかり食事をとる
- ③しっかりほぐす



★ストレッチ（一例）

★体側★



曲げた足側からからだをひねる

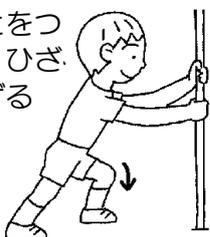


手をひいてからだを横にたおす

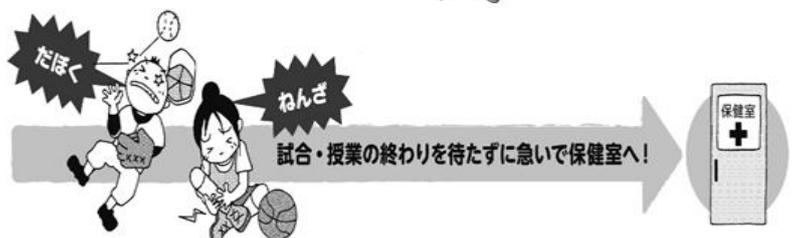


かかとをつけて、ひざを曲げる

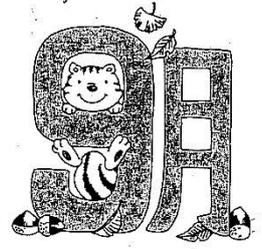
★下腿・足首★



足の甲をのばす



保健委員会だより



〈熱中症にはまだ気を付けよう〉

夏休みが終わり、2学期が始まりました。この学年も体育祭の練習が始まっています。当日まで、体調管理をしっかりしましょう。9月はまだ熱中症になる危険性があると思うので気を付けましょう。

原因

水分不足、寝不足など

症状

体温の上昇、頭痛
吐き気、けいれん
意識障害 など



対処法

- ・涼しい場所へ行く
- ・スポーツドリンクや冷たい水を飲む
(ゆわくりと飲む)
- ・動脈やリンパ腺などを冷やす
- ・けいれんなどの症状の場合救急車を呼ぶ

〈ケガの対処法〉

主なケガ

すり傷

1. 手をよく洗う
2. 傷口をよく洗う
3. 傷口を消毒する

★ 体育祭当日

爪検査

捻挫・打撲

1. 氷などで冷やす
2. シップを貼る
3. 痛みが強い場合、病院へ爪を切りましょう。

9月18日(金) 全員パ〇にするようにしよう。

保健委員会 担当 203 回家 海翔