

保健だより

平成29年9月4日

下妻中学校 保健室



2学期がスタートしました！夏休みの体調はどうでしたか？熱中症にかからずに過ごせたでしょうか？さっそく体育祭の練習が始まりました。元気に当日を迎えられるよう、早く体のリズムを取り戻し、体調を整えられるようにしましょう。

よく寝て、よく食べて登校しよう！！



体育祭の練習に元気に参加するために、**睡眠時間**と**朝食**をたっぷりとりましょう！おうちの方のご協力もお願いします！

9月9日は救急の日。簡単な手当ではできるようにしよう！

打撲

体をぶつけて腫れたり内出血を起こしたりするけがです。伸縮性包帯などを巻いて圧迫固定し、氷のうなどで冷やします。動かす、マッサージする、温める（入浴）などの行為は、内出血や腫れがひどくなるので控えておきましょう。

患部を温めないようにする

突き指

指先にボールが当たったり、硬い物を突いたりして起こるけがです。単なる打撲やねんざのこともあります。腱が切れたり、骨折や脱臼を起こしたりしていることもあるので注意が必要です。

隣の指と一緒に固定し冷やす

引っ張ったりもんだりしない

ねんざ

足首や手首などに正常な運動範囲を超えて力が加わって関節が外れかけた後、戻った状態で、関節周囲の靭帯、筋、血管が損傷していることがあります。副子を当てて固定し、氷のうで冷やします。

骨折を起こしている場合も

けがをした後、何もせずに保健室にかけこむ人も多いです。洗ったり、冷やしたりといった応急手当を自分でできるようにするといいですね！

傷の手当

傷口についた砂や土などを水道水で洗い流します。土や砂利が多くついて取れないときや、深い傷などのときは病院へ。

出血がある場合は、手で強く圧迫して止血をします。

傷口をガーゼなどで保護します。