

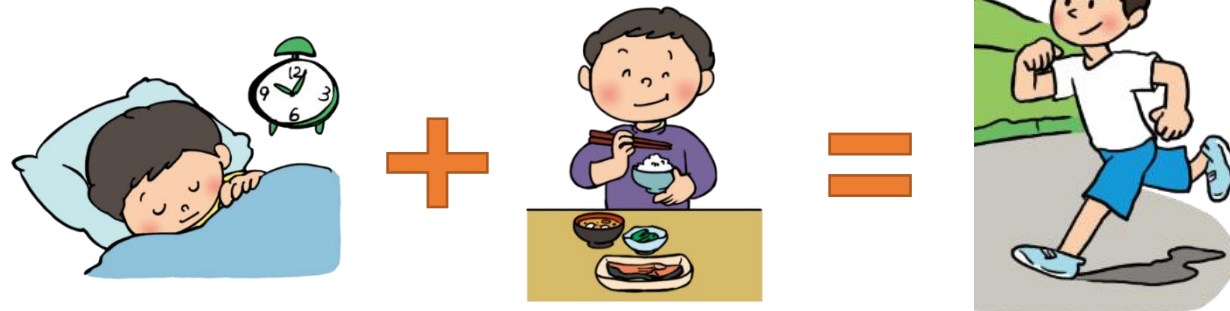
保健だより

令和元年 9月3日

下妻中学校 保健室
第 5 号

2学期がスタートしました！夏休み中、猛暑日もたくさんありましたが、元気に過ごせたでしょうか？部活動に頑張って参加して、体力がついた人もたくさんいると思います。残念ながら生活が乱れてしまった人は、早く体のリズムを取り戻せるようにしましょう。

よく寝て、よく食べて登校しよう！！



体育祭の練習中、具合が悪くなってしまった人に話を聞くと、**睡眠と朝食**が足りていないことが多いです。この2つは、練習に元気に参加するための最低条件です！
おうちの方のご協力もよろしくお願いします。

大量に汗をかいたら塩分も必要！！



部活動で大量に汗をかいた時、**水**や**麦茶**では塩分の補給が追いつかず、気分が悪くなったり手足がつつたりして保健室に来る人もいます。

効率良く塩分を補給するには、**スポーツドリンク**が良いとされています。ただし、糖分も含んでいるため、普段から水代わりに飲むのはやめましょう。

また、**緑茶やウーロン茶**はカフェインによる利尿作用があるため、スポーツには不向きです。

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

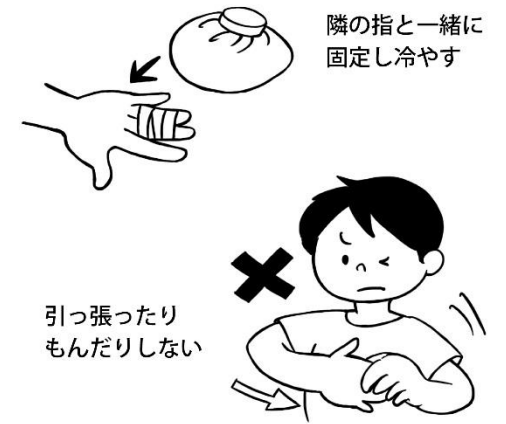
体をぶつけて腫れたり内出血を起こしたりするけがです。伸縮性包帯などを巻いて圧迫固定し、氷のうなどで冷やします。動かす、マッサージする、温める（入浴）などの行為は、内出血や腫れがひどくなるので控えておきましょう。



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が、**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。



引っ張ったりもんだりしない

隣の指と一緒に固定し冷やす

ねんざ

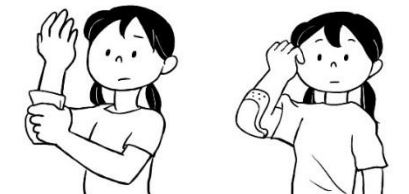
足首や手首などに正常な運動範囲を超えて力が加わって関節が外れかけた後、戻った状態で、**関節周囲の靭帯、筋、血管**が損傷していることがあります。副子を当てて固定し、氷のうで冷やします。



骨折を起こしている場合も

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。

けがをした時、何もしないで保健室にかけこむ人も多いです。洗ったり、止血したりと、自分でやれることをやってから来られるといいですね！