

# 保健だより 9月



9月  
大田市立金田北中学校  
養護教諭 國峯

## 今月の保健目標

### 体を鍛えよう

9月になってもまだ続く真夏日。しかし日が落ちるのが早くなり、着実に秋は深まってきています。

体調を整えながら充実した日々を過ごせるよう、支援していきます。

## けがの手当について

9月9日は「救急の日」です。この機会に学校のけがの応急手当について考えてみましょう。

けがの手当について、自分でできることがあります。それが「RICE」(ライス)です。

### 【R】 Rest (安静)



椅子に座ったり、体を横にしたりするなどして、患部を安静にし、二次的な悪化を防ぎます。

### 【I】 Icing (冷却)



氷のうや水などで冷やすことで、腫れや痛み、筋の痙攣を和らげます。

### 【C】 Compression (圧迫)



患部を包帯等で適度に圧迫し、腫れの進行を抑え、痛みを和らげます。

### 【E】 Elevation (挙上)



患部を心臓より高くし、内出血を防ぎます。

★けがをしないのが一番ですが、もしけがをしてしまった場合、自分のできる範囲で処置してみましょう。

★運動前の準備も大切です。確認してください。

### 運動する前の準備はOK?



しっかり睡眠



しっかり朝ご飯



しっかり準備運動

こんなときどうする?

クイズ

運動

応急手当



- 1** グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!
- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
  - イ そのまま保健室で手当してもらおう
  - ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



- 3** がんばって走っていたら、足が痛くなってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

- 2** サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



- 4** バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



## 夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

## お知らせ

### 歯科講話の実施について

10月5日(木)に、歯科衛生士を招いて歯科講話を実施します。コロナで実施できていなかったのが3年ぶりです。

歯と口の健康についての講話に加え、歯垢染め出し、ブラッシング指導、デンタルフロスの使用法、フッ化物洗口の方法についてなどの実習も行います。

別途通知しますのでよろしくお願いいたします。



### 身体計測を実施しました

9月1日～9月5日にかけて、身体計測(身長、体重の測定)を行いました。個人の結果は10月6日に通信票と一緒に通知します。

### 受診しましょう

視力やむし歯等で受診をお勧めする用紙をもらった方、受診はお済みでしょうか。お子さんの健康や学校生活に影響が出ては大変ですので、必ず受診をさせてください。

治療が終わりましたら、結果を御記入の上、学校へ御提出ください。

### 熱中症対策について

まだまだ暑い日が続く予報です。熱中症対策、日頃の体調管理のためにも、生活リズムを整えることは非常に大切です。夜は早めに就寝する、朝食は必ず摂るなど、御協力ください。

