

ほけんだより

H29. 9. 19
物部中学校
保健室 (NO. 5)

夏休みや運動会が終わり、元気に登校している人もいれば、ちょっと憂うつそうな人もいますね。まだまだ厳しい暑さが続いています。学校生活のリズムを取り戻し、疲れがたまらないよう、ゆっくりとお風呂に入り、十分な睡眠、栄養のある食事をとりましょう。

秋の身体計測、視力検査実施中です！！

● 身体計測

12(火)・・・1年男子 13(水)・・・1年女子 14(木)・・・2年男子
15(金)・・・2年女子 19(火)・・・3年男子 20(水)・・・3年女子

※ 計測が終了次第、生徒へ4月からの成長の様子を配布していますので、保護者の方のチェックもよろしくお願いします。

● 視力検査

25(月)・・・1年1組 26(火)・・・1年2組 28(木)・・・2年1組
10月10(火)・・・2年2組 11(水)・・・3年前半 12(木)・・・3年後半

※ 検査が終了次第、生徒へ結果を配布しますので、**両眼ともA以外の生徒**はなるべく早く受診するようにしてください。受診後は、病院で記入していただいた結果を学級担任に提出してください。



夏の疲れ



なんとなくだる



食欲がわかない



朝スッキリ起きられない

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

そのぐたりの原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐたりにやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



もうすぐ陸上、各種運動部の新人戦が始まります。大会に向けて、朝と放課後の部活動練習に励む生徒の様子が見られます。そんな中、身体の不調を訴える生徒が増えています。大会前に一番気をつけたいことはケガです。一生懸命練習してきても、ケガをしてはその成果は出せません。ケガを予防するためにも、準備体操やストレッチ、アップなどを念入りに行ってから活動するように心がけましょう。もちろん、十分な栄養や睡眠もケガの予防につながります！！

～ ケガをしてしまったときの応急処置 ～

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで過度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫



↑ Elevation 挙上



なぜ、「RICE」?
「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

どれくらい冷やすの?
15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

病院に行かなくていい?
「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ外傷は

運動中に起こる
打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう

スポーツでケガをした時は

スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる、筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない！無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



RICE より

こんな覚え方も試してみては？

あ い せ ん じ び ゃう

あ

安静にして

い

痛いところを冷やす

お

押さえて圧迫

あげよう

心臓より高く上げよう

★夏休み中に部活動でケガをした人へ

夏休み中に、学校（部活動）でケガをして病院へ通った場合も「スポーツ振興センター」より治療費、薬剤費等が給付されます。必要な人は、保健室へ書類を取りに来てください。



新人戦、頑張れ物中生！！

吹奏楽部もコンクール頑張れ～～～！！！！