

# 元気もいもい!!



平成30年9月12日  
保健だより NO. 5

2学期が始まって1週間が過ぎました。7、8月にとても暑かったので、9月もあの暑さが続いたらどうなることかと思いましたが、少しずつ秋の色が濃くなってきました。

早いものでもう体育大会です。夏休みあけの午後はずっと体育大会の練習で大変でしたね。体調はどうですか。疲れがたまっていますか。お風呂から出たあとは、ゆっくりストレッチや柔軟を行いましょう。

## (9月の保健目標)

### けがの予防に努めよう

#### 応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす

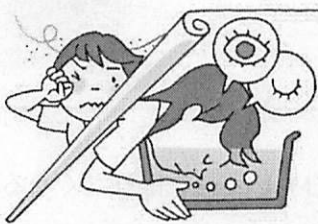


圧迫する



心臓より高く上げる

目にゴミが入った時は・・・



やけどの時は・・・



鼻血の時は・・・



転んだ時は・・・



## スポーツ障害 に気をつけて

### スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを  
使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨  
や筋肉の発達が未熟な  
ので、負担がかかって、起  
こりやすいのです。

### 思いあたるところはないか チェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かしづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある

### 1つでもチェックがつけいたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に！



指を切った瞬間に「痛っ！」と手を止めたり、熱いものに触った瞬間に「熱っ！」と手を引っ込めたり。この「痛っ！」や「熱っ！」が、もしなかったとしたら…？

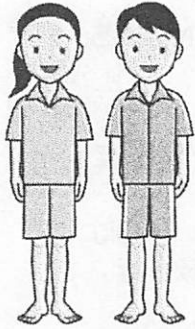
痛い、とか熱いを感じる場所は、皮ふに点々と散らばっています。この皮ふの感覚は信号となって、神経→脊髄→脳へと届けられ、ここで「痛い」とか「熱い」と認識されます。

さらに信号の中には、神経→脊髄→運動神経とたどるものがあります。これだと脳に行く前に脊髄から筋肉にダイレクトに指令が行くので、すばやく手を引っ込められるのです。「痛っ！」や「熱っ！」がなかったら大ケガや大やけどになってしまうかもしれませんね。

痛っ!  
が大きなケガを防いでる？



## 【9月身体測定の結果】



	男 子		女 子	
	身 長	体 重	身 長	体 重
1 年	152. 2	44. 6	152. 7	45. 5
2 年	158. 6	47. 6	154. 2	46. 4
3 年	164. 7	52. 5	154. 5	49. 6

\*自分の数値を知りたい人は、保健室まで来てくださいね。

身長、体重が大幅に伸びたり増えていたりする生徒がほとんどでしたが、4月より体重が減っている生徒が何人かいました。夏休みすぐの給食では残菜が目立ちました。たくさん活動してお腹をすかしましょうね。

**2学期のスタート** **なのに 疲れが抜けないぐったりさんへ**

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

“食べられるものを”  
“一口でも” 食べよう  
そのうちしっかり  
食べられます

暑くてもシャワー  
ではなく、ぬるめ  
のお風呂につかろう  
心や体の疲れがとれて、  
ぐっすり眠れます

すっきりした体で体育大会に参加しよう！！

### 【体育大会の前は十分な睡眠を！】

「ユーチューブを見ていたら3時になっちゃった。」など寝る前にケータイをひらいて、夜眠れなくなる生徒が多いことにびっくりします。1週間のうち1日でもいいからケータイを机に置いて寝ませんか？

明日は、体育大会。心身とても疲れます。ゆっくり休みましょう。

### まだまだ熱中症に注意!



「水筒を忘れちゃった・・・」「水筒の中身がもうない。」という声を耳にします。朝肌寒くても昼間活動をしていると水分が足りなくなることがよくあります。湿度が高い日も続

きますので、自分の体にあった十分な量の水分を持ってきましょう。

