



ほけんだより

9月

令和2年9月11日 泉佐野市立第三中学校 保健室

9月に入り、朝・夕は少し涼しくなってきたように感じます。ただ、日中は蒸し暑いことが多く、しんどい、と感じる人が多いですね。ついつい寝過ごして朝が忙しい人は、少し早く起きて、朝ご飯を食べる、排便をすませるようにすると元気に過ごせる日が増えると思います。今年は例年と違うことが多く、ペースをつかみにくいと思いますが、みなさんが少しでも元気に過ごせるように応援しています。



9月の保健行事

3日(木) 歯科検診 1年 9:00~

23日(水) 心臓検診二次 対象者のみ 10:40~

※歯科検診は2年生は11月12日、3年生は10月15日に予定しています。



雷が聞こえたら

このところ急に天気が変わり、雷に驚くことが増えましたね。

雷鳴が聞こえた時は安全な場所に避難してください。



安全な場所…鉄筋コンクリート建築、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部

※木造建築の内部も基本的に安全ですが、すべての電気器具、天井・壁から1m以上離れば更に安全です。

危険な場所…高い木の近くは危険です。最低でも木のすべての幹や枝や葉から2m以上は離れてください。グラウンドや砂浜、海上など開けた場所では姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出ないようにします。

足をひねった時の応急手当

保健室には「足をひねった」と言って来室する人が時々います。そんな時は下の図を参考にしてくださいね。痛みがある場合はまずは安静にすることが大切。怪我を長引かせないためにも、無理はしないでください。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

※冷却したいので湿布を貼ってください、という声を聞きますが、湿布は皮膚表面が冷たく感じて、深部までは冷えません。氷水などを使ってしっかり冷やしましょう。



水分補給は大事。

でもペットボトル症候群に気を付けて！

熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。

みなさんは普段どんなものを飲んでますか？

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると、頭がクラクラ

する、口の中がかわく、全身がだるくなるなどの症状がでることがあります。これは

「ペットボトル症候群」と呼ばれる状態で、急な糖分のとりすぎによって体の調子が、くずれてしまったのです。ふだんからよくとる飲み物は、水やお茶など、なるべく糖分が入っていないものを選びましょう。

