

Life~命・生活・人生~

伊豆の国市立葦山中学校 保健だより NO.9
令和元年9月2日(月) 文責:西野

今月の保健目標
けがに注意し、
安全に過ごそう!

先週から2学期が始まり、夏休みが終わり残念そうな子、やる気に満ちている子、夏休みモードから抜けられずちょっとお疲れ気味な子などさまざまな様子を見ることができました。もうすぐ青雲祭の練習が始まります。生活習慣をまず見直しその日の疲れはその日のうちにとれるよう工夫していきましょう。



水筒の中身は、
スポーツドリンク、お茶、水です!
お茶の中でも麦茶がおすすめ。

青雲祭体育の部の 練習が始まります!!

健康・安全に当日を迎えるために守りたいこと

1、夜はしっかりと睡眠時間を確保する

7時間以上が理想的です!



2、朝ごはんは必ず食べてくる

朝から練習するのでエネルギーが必要です!

3、爪を短く切る

相手も自分もけがをします!



4、水分補給をこまめにとる

喉が渇いてからでは遅いです。水筒を持ってきていつでもどこでも飲めるようにしましょう。



練習の中で、**下ジャージが必要な種目もありますが、忘れてしまった人には、保健室のものは貸し出ししません。**

5、体調不良の時は無理をしない

早めに近くの先生、友人、先輩に伝えてください。

6、準備運動・整理運動をする

けが防止のためにも、練習前・練習後にはストレッチ等自分に必要な体操を!



歯っぴーコラム

～歯石の正体って何だろう?～







歯石というのは、かたくなった歯垢のことです。歯みがきをしなかったり、磨き残しがあったりして時間が経つと歯垢が石のようにかたくなってしまいます。歯石は歯みがきでは落とせず、歯医者さんで取ってもらうしか方法はありません。予防方法はやはり、歯垢のうちにしっかりと歯みがきをすることです!

けがが増えるシーズンです！みんなにもできる手当てがあります！



線で
つないで
みよう

こんな時どうする？

ケガ	+	応急手当	+	受診が必要な時
切り傷	◆ ◆	<p>座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。</p> 	◆ ◆	<p>ひどい痛みや腫れ、変形がある時</p> 
やけど	◆ ◆	<p>傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。</p>	◆ ◆	<p>傷が深く、出血が多い時</p> 
ねんざ	◆ ◆	<p>動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどで挙げます。</p> 	◆ ◆	<p>いつまでも出血が止まらない時</p> 
鼻血	◆ ◆	<p>すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。</p>	◆ ◆	<p>十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時</p> 

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

葦中のAEDは**体育館**と**保健室**にあります！万が一の時は、自分が動こう！