

# ほけんだより 9月

令和2年9月1日(火)  
伊豆の国市立韮山中学校  
保健だより NO.6 文責：山口

## 9月の保健目標 ～けがを予防し、安全に過ごそう～

2学期が始まって1週間が経ちました。楽しい夏休みを過ごすことができましたか？2学期は青雲祭など行事がたくさん入っています。どの行事にも全力で取り組めるよう、体調管理をしっかりしましょう。また、これからも暑い日が続きますので熱中症対策も強化していきましょう。



## 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

爪が長いと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。



### 注意

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

体調が悪い時は、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！



#### 7、コロナ対策も忘れずに！！







「練習で時間がない！」と思っても、手洗いやうがいは忘れずに行ってください。全員が気持ちよく練習に参加でき、本番を迎えるためにも、1人1人の意識が大切です。

# 自分や周りの友達がけがをしたら、まずどんなことをしたらいいんだろう??

線で  
つないで  
みよう

## 応急手当チャレンジ こんな時どうする?



ケガ	+	応急手当	+	受診が必要な時
切り傷	◆	◆ 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。 	◆	◆ ひどい痛みや腫れ、変形がある時 
やけど	◆	◆ 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。	◆	◆ 傷が深く、出血が多い時 
ねんざ	◆	◆ 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。 	◆	◆ いつまでも出血が止まらない時 
鼻血	◆	◆ 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）。	◆	◆ 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 

## 保健室からのお知らせ

9月9日

3年生・7組 耳鼻科検診

9月18日

1年生 心電図・生活習慣病検査

※昨年度未受診者や経過観察となった2年生も受診します。問診票を後日配布します。