

# ほけんだより

蕨山中学校 保健室  
H29.9.6 NO.7  
文責：村井

★今月の保健目標★

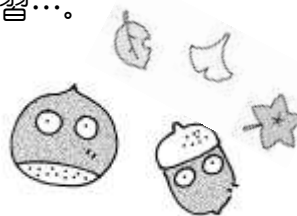
## けがを予防し、安全に過ごそう！

2学期がスタートして1週間が経ちました。学校生活が始まってどうですか？

学力調査テストや課題テストが終わり、青雲祭体育の部に向けての準備・練習…。

慌ただしく過ぎ去っていく毎日ですが、1日1日を大切に、仲間を大切に、

完全燃焼できる体育の部になると良いですね。



## 9月9日は救急の日

～自分でできる手当てを覚えよう～

### すり傷

- ・傷口を水でよく洗う。 → 消毒、絆創膏よりもまずは傷口を清潔に！  
傷が早く、きれいに治ります。

### 打撲・ねんざ・つき指

- ・患部を動かさない。
- ・氷等で冷やす。  
→ RICE処置が基本！  
全てできなくてもその場でできることをやる。

### 鼻血

- ・あごを引いて下を向く。
- ・小鼻(鼻の膨らんでいる部分)をつまむ。  
→ 自分の血液はできる限り自分で処理すること。



# あなたのケガの原因は…？



ケガをしたときの自分の生活・行動をチェックしてみましょう。

- 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。
- 朝起きるのがつらい。
- 朝食を食べられないことがよくある。
- 体が重く感じる。



- 「人の話を聞いていない」とよく注意される。
- ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- いつも時間ぎりぎりの生活をしている。
- 靴ひもがほどけていても気にしない。

- 運動中に足がつることが多い。
- 運動後、肩や肘、膝が痛くなることがある。
- 爪がのびている。
- 体操服の裾が出ていることが多い。

この項目が多かったあなたは…



## 睡眠不足

睡眠不足は注意力・体力低下の原因に。十分な睡眠で疲れを取り、朝食で体のスイッチをONにして行動開始しよう！

この項目が多かったあなたは…



## 注意力低下

ぼーっとしていたり、「ま、いいか。」といった気持ちが思いがけない大きなケガにつながることも。時間に余裕を持ち、落ち着いて行動しましょう。

この項目が多かったあなたは…



## 準備不足

準備運動をいい加減にしていませんか？体のどこを使っているかを意識して動かすことが大切です。爪や服装の確認も忘れずに！



## 〇〇の秋、 何の秋にしますか？

みなさんにとって、秋と言えば何の秋ですか？読書、スポーツ、食、芸術、勉強（？）

いろんな秋がありますね。自分のやりたいこと、頑張りたいことに取り組み、心身ともに

充実感の得られる毎日にして欲しいと思います。ちなみに、村井はスポ

ーツの秋にします。最近、筋力の衰えなのか、体のあちこちがたるんで

きたような…(汗)早速、先週からランニングを開始し、すでに筋肉痛

ですが、体力・筋力UPを目指して、楽しく運動をしたいと思います！

