

保健だより 9月

令和4年9月
大島中学校



長い夏休みが明け、登校が始まりました。皆さん充実した夏休みを過ごすことができましたか。長期休みの後は生活リズムの乱れから、体調を崩しやすくなります。体調管理を意識して行うようにしましょう。

さて、9月に入り体育祭に向けての練習が始まります。まだまだ暑さが続くため、熱中症に気をつけましょう。また、けがをしないよう準備運動を念入りに行い、体を充分にほぐしてから運動するようにしましょう。

9月の保健目標

☆からだを鍛えよう☆



☀️ まだまだ熱中症に注意 ☀️

今年の夏は厳しい暑さが続いています。9月に入っても日中は気温が高くなるため、引き続き熱中症対策に努めましょう。特に夏休み期間家庭で過ごすことが多かった人は、暑さで体調を崩しやすくなるため、注意が必要です。

☆熱中症予防のポイント☆

- ・生活習慣を整える
- ★睡眠をしっかり取る
- ★栄養バランスのよい食事をする
(特に朝ご飯は午前エネルギー、水分・塩分補給になります!)
- ★軽い運動で汗をかく
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする
- ・塩分をとる
- ・帽子をかぶる
- ・白色などの風通しの良い、ゆったりとした服を着る
- ・保冷剤や冷たいタオルで首元を冷やす
- ・エアコンで温度・湿度を調整する



暑さ指数(WBGT)について

WBGT=1:7:2(気温:湿球温度:黒球温度)

危険	31℃以上
嚴重警戒	28℃~30℃
警戒	25℃~27℃
注意	25℃未満

暑さ指数とは熱中症になる危険度を判断するための温度のことです。暑さ指数が28℃を超えると、熱中症になる危険性が急激に高まるといわれています。暑さ指数が28℃を超えるときは特に注意してすごしましょう。

知っておこう 応急手当

9月は体育祭、新人戦が控えており、けがをしやすい時期になります。けがの予防に努めることはもちろんのこと、けがをしたときに慌てないように、自分のできる応急手当を知っておきましょう。

また、応急手当はあくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療が必要な場合には、必ず病院を受診しましょう。



【すり傷】

流水で傷口を洗う
砂や泥など汚れをしっかりと落とす

【切り傷】
清潔な布で止血する
患部はなるべく心臓より高い位置に持っていく



【火傷】

すぐに流水で冷やす
10~20分を目安に

【鼻出血】
小鼻をおさえて下を向く
なるべくティッシュは鼻に詰めない



せっかくだから ケガを今後役に立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ?

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ② 「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当の方法」を学べれば、ケガが今後役に立つかもしれませんね。

