

保健だより9月

2017.9.14

具志川東中学校

保健室



9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

地区陸や体育祭に向けての練習が活発になってきました。みなさんの活躍する姿が楽しみです。「早寝早起き朝ごはん」で充実した日を過ごしてくださいね。

先週より、うるま市内でインフルエンザが発生しています。東中では発生していませんが、外から帰ったら手洗いうがいをするように心がけましょう。



★
★
★
**体育祭練習が
始まっています!**

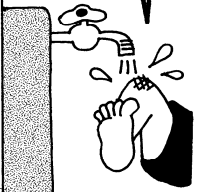
練習・予行・本番で...

★
★
★
**ケガをしたら
どうする!?**



すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざだぼくつきゆび

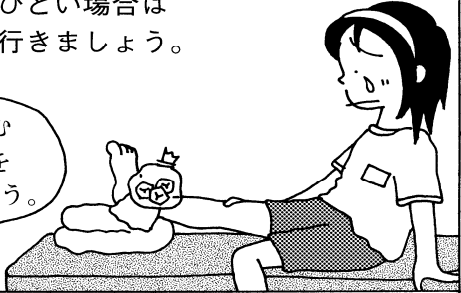
すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取りません。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けん水で洗います! 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いですが、汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!



保健だより9月

特集

熱中症予防について



もうすぐ地区陸上!

21日(木)は地区陸上です。選手みなさん、夏休みから取り組んできた成果を発揮できるよう期待しています。応援団みなさんは熱い応援で選手へ思いが届くよう頑張ってください。9月になりましたが、日中は暑い日が続いています。当日は熱中症対策を心がけましょう。

さて、当日の天気予報は・・・(9月14日現在 気象庁HP)

くもり時々晴れ 最高気温 **32度**

熱中症は予防が大切!!

1. 前日は早めに寝る!

前日はしっかり睡眠をとり、体調を整えましょう。

2. 朝食をしっかり取る!

熱中症だけでなく、体調不良の原因にもなります。

3. こまめに水分補給!

水やお茶を十分準備し、こまめに水分補給をしましょう。

2ℓくらいを目安にしよう。*ペットボトルを凍らせて持参することをおすすめ

注意自動販売機は売り切れることがあります。

4. 帽子、汗ふき用タオルを準備する!

応援席は影がありません。帽子で直射日光をさけ、体温上昇を防ぎましょう。

タオルで汗をふきましょう。(汗でぬれたままだと、熱がこもります。)

当日は、

帽子・タオル・

飲み物・弁当

を忘れずに!



お弁当にもひと工夫を!

気温の高い中お弁当を保管します。食中毒予防に保冷剤を入れるなど、安心して食べられる工夫をしましょう。



保護者の方へ

..... 体調不良等で応援が困難な場合は、

保護者に直接競技場へ迎えに来てもらい、早退することになります。生徒の皆さんは保護者と確実に連絡ができる電話番号をメモしてきてください。