



2021年9月17日

摂津市立第二中学校 保健室

9月中旬で涼しくなってきましたが、日中は暑い日があります。

こまめに水分補給を行いましょう。

少しずつ保健室を利用する人が増えてきました。

体調不良の人やケガをしている人がいるときはもちろん

「連れ添いの人は廊下で待機」「大人数で来室しない」

今一度ルールを確認し、気持ちよく保健室を利用できるよう

みなさんと協力していきましょう。



体育大会の練習が始まります

すいぶん



まだまだたくさん汗をかきます。のどが渴いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因に。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

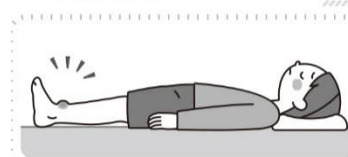
＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

覚えておこう！

＋ 応急手当の RICE ー

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



＋ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

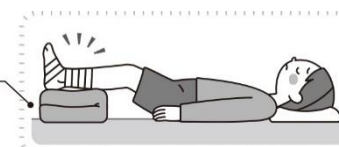


＋ Compression (圧迫)

テーブや包帯などで固定します

＋ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます



＋ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



〇8月26日に二測定を実施しました。

二測定の結果をお子さまに返却しています。夏休み前にお配りした健康カードに記入していただき、保管してください。

保健室より

＊こんなときはお知らせください

・学校またはクラブ活動でケガをし、病院受診した

夏休み中にクラブ活動でケガをした場合も、日本スポーツ振興センターの災害給付対象になります。

・緊急連絡先、健康保険証が変わった

学校から保護者の方へ連絡をする場合や、また病院受診を行うことがあります。

変更があった場合は、学校へお知らせください。