

保健だより9月

令和元年9月6日
船橋市立行田中学校
保健室

長い休み中の生活リズムから抜け出せず、睡眠不足や“なんとなく身体がだるい。”“ボーッとする。”といった人はいませんか？9月になっても、時折日差しは強く、気温も高い日が目立ちます。また、来週末には体育祭を控えているため、体育祭練習等も加わって、疲れが溜まりやすい時期です。体調万全で体育祭を迎えるためにも、今一度「早寝」「早起き」「朝ご飯」を意識して過ごしましょう！！※まだまだ『熱中症対策』を忘れずに！！



よくあるけがです

きちんと応急処置できますか？

つき指

指の靭帯の損傷や腱断裂、

脱臼などがおこっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却。

注意点 ひっぱると、悪化します。腫れがひどく、皮膚が紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

たぼく打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなる場合は、ただの打撲ではないかもしれません。病院の受診を。

ねんざ

不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態

処置 RICE

注意点 軽く見られがちだが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもある。

たぼくやねんざの救急処置 RICE

Rest



痛いところを動かさないように安静にする。

Icing



痛いところを冷やす。

Compression



痛いところをテーピングなどで軽く圧迫する。

Elevation



ケガしたところを心臓よりも高く保つ。

もうすぐ 体育祭

足にいい靴ははいてる？

かかと部分が しっかりしている

指が動かせる 適度な余裕がある

この部分が 曲がる

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものはいていたり、きつくなったのにムリにはいていたり、かかとをふんだりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

足にあっていない靴を履いていると、疲れやすくなったり、足の健全な成長を妨げたりすることがあります。靴は次の点に注意して選ぶようにしましょう！

- つま先に足の指を動かせる適度のゆとりがあるか
(靴とつま先の間に5~10mmくらいの隙間があるか)
- かかとは固く、しっかりとしているか
- 足の指が曲がる位置で、靴底も曲がるか
- 足の甲にピッタリあっているか
(ヒモなどで調節できるか)



キューキュー！

9月9日 救急の日・救急箱の中身CHECK

薬・器具・衛生材料...

それぞれの使い方についても確認しておきましょう

平成23年3月11日に起こった東日本大震災を教訓に家庭用救急箱を今一度確認してみてください。万一の際、非常袋と一緒に持ち出せるようにしておくことが大切です。中身は必ず病院や学校の保健室と同じものが必要というわけではありません。左に書かれている絵を参考にしてみましょう！また、通学かばんの中に絆創膏や必要な場合は常備薬を入れておくと良いでしょう。

災害用伝言ダイヤル 171

伝言

家は無事です

OO小学校にいますよ！

練習は① 再生は②

今から帰るとよ 上がった...

災害時の安否確認に、声の伝言板です。

110番 (警察)

119番 (救急)

以外にも

携帯電話

No.

ケータイスマホに 登録 しておきたい ばんごう

児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」

虐待の通報に。

育児の相談も。

警察相談専用電話 #9110

ストーリー??

迷惑メール??

近所トラブル??

コンピューターウイルス??

緊急ではないけれど...生活上の悩み相談に。

家庭内暴力??

悪徳商法??

ペット問題??

詐欺??

子ども医療電話相談 #8000

朝まで待たず??

休日・夜間の子どもの急病相談に。

救急車呼ぶ??