

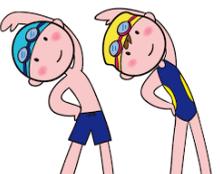
ほけんだより

大穴中学校
保健室発行
2024/6/19

水泳の授業が始まります。

もうすぐ水泳の授業が始まります。水泳は皮膚を鍛え、全身の筋肉をまんべんなく使い、内臓の動きも盛んにするなど、からだにとってよいことがたくさんあります。しかし、体調を整えずに入ると、自分が体調を崩すばかりか、他の人の体調を崩すことにもつながりかねません。元気に水泳を行うために、準備して臨みましょう！

水泳をする前に…

<p>体調の悪いところ、けがをしているところがある人は病院で相談しておこう！</p>  <p>*体調を崩している人、健康診断で受診を勧められた人は病院に行っておきましょう。</p>	<p>朝食は消化のよいものをゆっくり食べよう！</p> <p>朝食抜きは低血糖・低体温の原因になり危険！！</p>  <p>腹八分目がおすすめ！</p>	<p>睡眠は十分に！</p> <p>寝不足も危険！！</p>  <p>水泳は体力を消耗します。前日・当日はいつもより早く寝ましょう。</p>
<p>からだを清潔に！</p>  <p>大勢の人が入るプールです。前日はもちろん、プールに入った日も入浴を忘れずに！</p>	<p>耳掃除をしてつめを切る！</p> 	<p>準備運動はしっかり！</p>  <p>からだがかたくて温まるのを意識して！</p>

プールあるある…

ふくらはぎがった！

- 原因**
- 筋肉の疲れ
 - 筋肉の冷え
 - 水分不足 等



対処

- 慌てず片足で立って足先を手で持ち膝を伸ばす。
(足がつかない場合は図のように浮きながら)
- ふくらはぎが伸びるようにしばらくその姿勢で。
- 動けるようになったら水から上がりしばらく安静に。

事前にストレッチでよく伸ばしておくこと、水分をとっておくことで予防につながります！

6月は！歯と口の健康習慣！ 感染予防の観点からも歯磨きは大事！

口の中が清潔でないと・・・

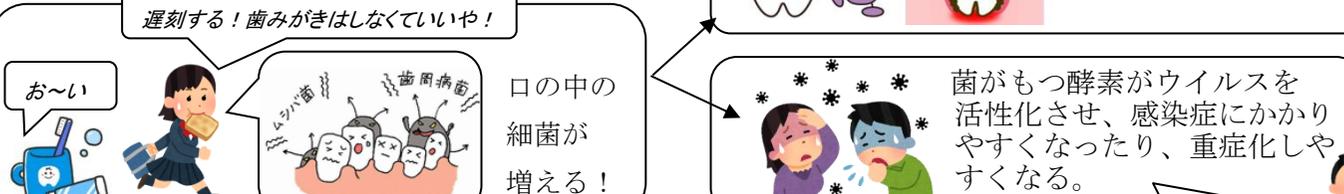
遅刻する！歯みがきはしなくていいや！

お～い

口の内の細菌が増える！

むし歯や歯周病になる。

菌がもつ酵素がウイルスを活性化させ、感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなる。



歯磨きは感染予防にも効果的！

効果的なタイミングで歯をみがこう！

寝る前

寝ている間は細菌が増えやすいです。寝る前に数を減らしておこう。



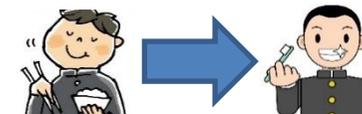
起床後

寝ている間に口の中で増えた細菌・ウイルスを除去！



食後

細菌がたくさん含まれる歯垢(プラーク)や食べかすを除去！



熱中症には十分注意しましょう！

軽症

めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り



※意識ははっきりしている。

中等症

頭痛、吐き気、嘔吐、からだのだるさ、判断力の低下



！自力で水が飲めない時は119番！

重症

意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作



！ただちに119番！

もしかして熱中症！？
と思ったら…

FIRE 処置

Fluid

Fluid・・・液体

☆塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ！

Rest

Rest・・・休む

☆衣服をゆるめて、早めに休みます。☆症状が回復してきてもしばらくは安静に。

Ice

Ice・・・冷やす

☆首・わきの下・太ももの付け根などを冷やそう。☆水をかけてうちわなどで風をおくのも効果的。

Emergency

Emergency・・・緊急

☆「緊急事態である」という認識も大事。☆周りの人に伝えよう。☆水分がとれない時、意識がない時は救急車を！

