

保健だより

春日部市立春日部中学校
保健室



夏休みが明けました。みなさん、夏休みはどうでしたか？部活動に勉強に充実した日々を過ごすことはできたでしょうか？また、心身ともにリフレッシュはできましたか？夏休み明けで、気持ちもからだもだるい人がいると思いますが、9月には、期末テストや新人戦など、忙しくなると思います。残暑に負けることなく、勉強に部活動に全力を出し切ることが出来るように、毎日の体調の管理に努めましょう！



水の秋 ☆ 準備運動をしっかり行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は **救急の日**

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を閉めて下を向く。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

だぼく・ねんざ つきゆびには...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

おぼえておいてね♡
RICE療法

Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!

9月 メディカルチェック

- ★歯みがきチェック 18日(火)
- ★つめチェック 12日(水)

9月 保健目標
緊急時に備えて!!

- ・自分で出来る救急処置は自分で行おう
- ・防災グッズを揃えよう

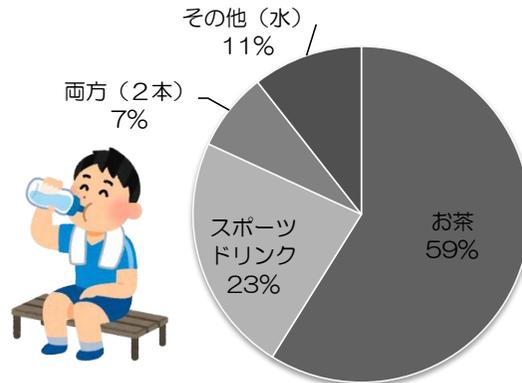
生徒保健委員会

保健室からのお願い
夏休み期間中に、医療機関を受診した生徒は、速やかに治療勧告書を学校に提出してください。まだ医療機関を受診していない生徒は、早めに受診を!!

★7月に熱中症予防講演会を行いました★

今年は、春日部保健所保健予防推進担当の担当部長 中村里美さんをお呼びしました。熱中症予防に加え、健康づくりについてもお話いただきました。講演後、生徒にアンケートを取りました。その結果をお知らせします。まだまだ暑い日が続きますので、各家庭でも熱中症予防の参考にしていただけたら嬉しいです。

水筒の中身は何が入っていますか



運動時には、スポーツドリンクにしているとう生徒や、朝の天気によって水筒の中身を替えるという生徒もいました。また、運動部の生徒では、失われる水分も多いので、水筒を2本持っている生徒を保健室でよく見かけます。

保護者からの質問

Q1 スポーツドリンクに糖質が入っているがそれは、大丈夫なのか

もちろん糖質を多く含む飲料の摂りすぎはカロリー・過剰摂取につながるの注意が必要！しかし、脱水の状態では飲料水に糖質が含まれていることで腸管からの水分の吸収スピードが速く、体の水分回復が早いことが分かっています。なので、発汗のある時には、糖質の含まれているイオン飲料をおすすめします。予防のためや脱水(発汗)の少ない場合は、お茶や水で十分です。

Q2 家庭での経口保水液の作り方を教えてください

水1リットル + 塩2~3g + 砂糖30g程度 + グレープフルーツジュースやレモン果汁適量

※手作りは、雑菌の混入が防げないため、その日のうちに飲むようにしましょう！
また、脱水時には市販の方が効果的！（その他ミネラル等も含まれているため）

保健室からのお知らせ ~薬物乱用防止教室~

★ 9月11日(火) 12:50~13:50 講師 教育アドバイザー 西野学 先生 ★
たくさんさんの参加申込みありがとうございました！当日参加も大歓迎です！お忙しい中だとは思いますが、たくさんさんの参加者をお待ちしております！！

みんなの熱中症対策ランキング

1 水分補給

15分おきに補給する、休み時間には必ず補給する、のどが渇く前に補給する など

2 塩分補給

朝梅干しを食べてくる、塩分のタブレットを食べる、朝お味噌汁を飲んでくる など

3 涼しい所にいく

日陰にいるようにする、暑い所に行かない 風通しのいいところにいく など

その他 エアコンをつけ部屋を涼しくする、保冷剤やぬれたタオルで首や体を冷やす、生活習慣を正し体調管理を行う(朝ごはんを食べる、睡眠をしっかり取る)、出かける時の服装を気をつける(帽子着用、風通しのよい服)

