

保健だより 9月号

2024年9月2日

潮来高等学校

保健室

8月は、天気急変や台風接近などハラハラする日が多かったのではないのでしょうか。地域によっては、花火大会が中止になってしまったところもありました。また、停電となり、暑い夜を過ごした日もあったのではないのでしょうか。そんな中でも、みなさんは、予定通り夏休みは過ごせたのでしょうか。9月1日は、防災の日です。避難に必要なものは何か考えたり、家族と話し合ったりする時間を作ってみてください。

9月1日は防災の日



けがした時のポイント

9月9日は「救急の日」ケガについて自分でできることを知っておきましょう。

やけど やけどした場合は、すぐに流水で患部を冷やします。 水ぶくれは、つぶさず 、清潔なハンカチやガーゼで覆い、病院を受診しましょう。 	すり傷 よく 流水で洗い、砂や異物を取り除く ことが大事。砂などが残ってしまった場合や、深い傷は受診が必要です。 	鼻血 小鼻を指ではさむように抑える 。のどに流れた血液は、飲み込まず吐きだす。うつむいた姿勢で安静にします。 
止血 止血をする場合は、傷口に厚めのガーゼを当てて、手で強く圧迫し止血します。ビニール袋などで手を覆い、血液には触れないようにします。 動脈を縛る圧迫は、組織を傷つけてしまうため、医療関係者以外は行わないほうがよい 。 	突き指 突き指は、単なる打撲や捻挫の場合もありますが、腱が切れていたり、骨折や脱臼などの場合もあります。 引っ張ったりマッサージなどはせず、冷やして病院を受診してください 。 	歯が抜けた 歯をぶつけて抜けた場合、抜けた歯の表面の細胞が死んでしまうまでの時間は、 水道水につけると2時間、牛乳につけると6時間と言われてい ます 。乾燥させないで速やかに歯科受診をしましょう。 

ケガを防ぐために、

準備運動が大事



体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動をなぜするの？

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



新学期元気に過ごせていますか？

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

知っていますか？「秋バテ」

夏バテは聞いたことがありますが、「秋バテ」もあるそうです。原因は夏の疲れと、昼夜の気温差が大きく、その変化に体がついていくのに、必死だそうです。「夏も終わったのに食欲がない」「だるい」など感じる人は、秋バテかもしれません。

改善するには、規則正しい生活をする事です。夏休みが終わって2学期が始まりました。生活を切り替えて、楽しく過ごしましょう。