



いいことたくさん 川本中!!

保健だよ!

=未来の健康を自分で培う=
「全員が「同じ気持ち」で意欲的に行動する」

- ①むし歯治療率 100%
- ②フッ素全員実施
- ③時場礼
- ④ケガの予防と処置

深谷市立川本中学校 保健室 平成28年8月31日(水) No. 5



(夏休み中…体育祭練習より)

2学期がスタートしました。充実した夏休みが過ごせたでしょうか。学校生活からしばらく離れていましたので、生活リズムがまだ元通りにならない人が多いかと思いますが、体育祭も近づいていますので、早めに生活リズムを戻しましょう。基本は早寝・早起きです。そして、体育祭の練習がしっかりとできるよう朝ご飯をしっかりと食べて登校してください。また、暑さもまだ心配されますので、水筒は必ず毎日用意してきてください。体育祭がんばりましょう。

全力で取り組もう! 体育祭!!

体育祭がいよいよ近づいてきています。夏休み中も練習を行ってきてはいますが、心身の調子を万全に整えてケガや事故がなく当日を過ごすために、心がけてほしいことがあります。

★ 早寝・早起きをする

体の調子を整えるために一番重要です。疲れが残っているのは、ケガをしやすくなります。

★ 手足のつめは短く切る

まわりの人を傷つけない、自分自身がけがをしないように、つめは必ず短くしましょう。とくに手のつめが長いと、そこにバイ菌が入りこみ、病気になりやすくなります。

★ かみの毛の長い人は結ぶ

競技のジャマにならないように、きちんと結びましょう。

★ 準備運動をしっかりと最後まで

準備運動をしっかりと行うことが最大のけが予防です。けがをしないためにも体育委員の指示にしたがい、しっかりとていねいに行いましょう。

★ 汗ふき用のタオルを忘れずに

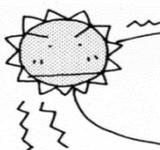
汗をふくだけではなく、体の清潔をたもつためにもタオルは必要です。必ず持ってきましょう。

★ サイズのあっているクツ・はきなれているクツをはく

安全に、ケガをしないためにはきなれているクツを選びましょう。裸足は絶対にしないでください。

★ 練習のあと等は、手洗い・うがいを必ずする!!

これからの季節は、かぜやインフルエンザがとても流行する可能性があります。今から手洗い・うがいの習慣を身につけ、病気の予防に努めましょう。



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!



★覚えておくと便利です★

緊急時に活用できる電話です。音声ガイダンス等にしながら、冷静に受け答えできるようにしましょう。

#8000…休日、夜間の子どもの病気に看護師さんがアドバイスしてくれます

119…火事や緊急のケガ・病気の時

171…災害発生時、171+電話番号で伝言の録音・再生ができます

0488244199…埼玉県救急医療情報センター(救急車を呼ぶほどではないが、

休日や夜間などに診察してくれる病院を探す時)

※この他にも深谷市報にも緊急時の病院等掲載されていますので、ご覧ください。



■ 応急手当の基本 ■

<p>R レスト Rest</p> <p>あん せい 安静</p> <p>ケガをした部分 を動かさない。</p>	<p>I アイシング cing</p> <p>れい しゃく 冷却</p> <p>こおり みず ひょう 氷水や氷のうで 冷やす。</p>	<p>C コンプレッション ompression</p> <p>あつ ぱく 圧迫</p> <p>まう たい 包帯などで、 適度におさえる。</p>	<p>E エレベーション levation</p> <p>きょ じょう 挙上</p> <p>心臓より高い 位置に上げる。</p>
---	--	--	---

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。 ▲



* 保健室の入り方について~変更点がありますので、守ってください~*

大規模改修により、保健室もキレイにさせていただきました。そこで、保健室に入る際、上ばきを脱いでから、入るようにしてください。床が以前とは違うものになりましたので、ご協力よろしくお願ひします。なお、保健室の器具について以前と同様に使えますが、大切に扱ってください。また、使う時は必ず声をかけてください。よろしくお願ひします。



(保健室改修中)

「いろいろ経験して酸いも甘いも知った。苦しかったことも今日のためにあったのかなと思う。」

(リオオリンピック 柔道70キロ級 金メダル 田知本遥さん)

この夏はオリンピックを見て勇気づけられた人や感動した人が多いのではないかと思います。オリンピック選手も、大会に出るためにたくさんの努力を積み重ねてきたと思います。みなさんはまだ中学生、何にでもチャレンジできる時期ですので、失敗を恐れず何でも挑戦してください。結果が出なくても、あきらめてはいけません。挑戦し続けてください。

9月7日からはパラリンピックが開催されます。また、多くの感動が味わえると思います。日本選手団を応援しましょう！そして、川中も体育祭に向けて頑張りましょう！



(夏休みのある日…)