

ほけん便り

体育祭の練習が始まります！

5月31日（土）に予定されている体育祭の練習が本格的に始まります。

夏のように暑い日もあるので熱中症に注意しましょう。

……体育祭の練習において……

- ①水分の補給を心がけよう……水筒の中身はスポーツドリンクなど少し塩分が入っているものが望ましいです。いつもより多めに用意しましょう。
- ②帽子をかぶることもできます……熱中症予防のために帽子の使用ができますので必要に応じてかぶりましょう。
- ③朝ご飯は必ず食べましょう……いつも以上に体力を使います。栄養をしっかりとりましょう。食事からの塩分補給も大切です。
- ④寝不足は要注意！……寝不足で練習をすると体調を崩すだけでなく不注意によってケガをすることもあります。また、熱中症の一因にもなります
- ⑤タオルの用意……汗を拭くためのタオルを持ってきましたよう。
- ⑥着替えの用意……汗をかいて濡れたままの服では風邪をひいてしまいます。必要に応じて着替えを持ってくるようにしましょう。
- ⑦無理は禁物……体調が悪いときは無理をしないでください。思わぬケガをします。また、熱中症予防のためにも大切です。
- ⑧半袖、短パンの着用……練習中も熱中症予防のために半袖、短パンしましょう。

ケガに注意

捻挫をする人がいます。思わぬケガもありますが準備体操をしっかりして足首と手首の関節をストレッチしておくことが大切です。

応急処置は……冷却・固定・安静です。患部をひやして包帯などで固定して安静にしましょう。圧迫も効果がありますが強く巻きすぎないことが大切です。

肉離れ・筋膜炎に注意。練習量が増えて疲労がたまってくると大腿筋（太もも）・ハムストリング（太ももの裏）やふくらはぎの肉離れや筋膜炎になる人が増えてきます。準備体操でしっかりストレッチをして予防しましょう。普段から柔軟体操をしておくことも大切です。また、筋肉の張りなどがある場合は無理をしないことが大切です。

応急処置は……冷却・固定・安静・圧迫です。患部をひやして包帯などで固定して安静にしましょう。包帯は少し強く巻いて圧迫します。筋肉痛ではないので揉むこと、温めることは厳禁です。

裏面に続く

こむらがえり（筋肉のけいれん）いわゆる「つる」こと。

水分と塩分が不足すると太ももやふくらはぎ、足の指がつりやすくなります。のどが渇く前に水分補給しましょう。

応急処置は・・・マッサージと水分補給です。（塩分も少々）

鼻出血（鼻血）続出。毎年、この時期になると鼻出血になる人がとても増えます。なかなか止まらず止血に30分以上かかる人もいます。のぼせや暑さなどでなる人が多いので暑いときはジャージを脱ぎ首から上が暑くならないようにすることで防ぐこともできます。ただし、一度出るとその後何日かは出やすくなってしまいます。

応急処置は・・・座りながら鼻翼（鼻の先）をつまみ、足下を見ながら口で呼吸してください。首の血管や鼻の付け根を冷やすことも大事です。血塊（血の塊）が出れば止まります。上を向くことや、首を叩くことはやめましょう。

もしもケガをしてしまったら・・・



擦り傷などのケガをしたときは、**必ず流水で洗って**から保健室に来るようにしてください。

今後の健康診断の予定

月	日	曜	項目	時間	対象	連絡事項
5	29	木	尿検査2次	朝学活時	対象者	8:50までに各自で保健室に提出
6	5	木	尿検査2次2回目	朝学活時	対象者	最後です。8:50までに各自で保健室に提出
6	12	木	耳鼻科検診	9:00～	全校	耳掃除をしてきましょう

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

歯科検診の結果、「受診済」の用紙が続々と届いています。受診していただきありがとうございます。

「歯」はとても大切です。

「歯」のおかげで、美味しいものが食べられます。

「歯」のおかげで栄養をとることができます。

「歯」並びで顔の印象が変わります。

「歯」だけでなく、歯肉の健康もとても大事です。

自分の「歯」をいつまでも維持できるように大切にしましょう。

「永久歯」は虫歯などで抜いてしまうと再生できません。

