R６／５／２１

|  |
| --- |
| ほ　け　ん　便　り |

町田市立薬師中学校・保健室


体育祭の練習が始まりました！

　6月１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した。

夏のように暑い日もあるので熱中症に注意しましょう。

・・・・体育祭の練習にむけて・・・・

➀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。

⑤タオルの用意・・・・・・・・・汗を拭くためのタオルを持ってきましょう。

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。

ケガに注意

　練習中のケガが増えています。

　転んで擦り傷になった場合は傷口を流水で洗ってから保健室に来るようにしてください。

　ねんざをする人もいます。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も大切です。

ねんざの応急処置は・・・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温める、揉むのは　厳禁です。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　裏面に続く

こむらがえり（筋肉のつり）にも要注意。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します。

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。

3年生ムカデ競技時の注意

　毎年、ムカデ競技で足首の摩擦によるやけどや擦り傷。転倒による擦り傷などが多くあります。

長いジャージを着るとともに足首が隠れる長めの靴下を履いてけがの予防をしましょう。

もしもケガをしてしまったら・・・

ケガをしたときは、無理せず近くの先生や友達に話してから保健室に来るようにしてください。

*風邪気味の人がとても増えています。*

先週から風邪をひいている人が増えています。のどの痛み、鼻水、発熱などで受診の結果、感染症ではなく「風邪」と診断されています。

　暑い日や涼しい日が繰り返されたり、朝夕の気温の変化も大きいことが要因の一つかもしれません。

　体育祭の練習も始まり疲れがたまると免疫力も下がり風邪をひきやすくなります。梅雨の前の不安定な気候が続きますが衣服や寝具の調節などを心がけて元気に体育祭を迎えましょう。

　風邪の予防

１　手洗い・うがい

２　3度の食事

３　寝不足をしない

４　換気

５　衣服の調節

６　汗の後始末

今後の健康診断の予定

５月２３日（木）９：００～　耳鼻科検診　全校生徒

＊耳に髪の毛がかからないようにしてください

５月２４日（金）登校直後　　尿検査２次　対象者は忘れずに提出しましょう

５月３１日（金）登校直後　　尿検査２次２回目　２４日に出せなかった人は必ず提出しましょう