ほけんだより 8月

令和５年８月
河内中学校保健室

8～9 月の保健目標

・生活リズムを整えよう
・けがを予防しよう

前期後半が始まって一週間　たちました。本格的に運動会の練習　が始まり、屋外での練習　も長くなります。熱中症　予防やけが予防をしっかり行　いましょう。まだ，夏休みモードが抜け出せない人は早寝・早起き・朝ごはんで学校の生活リズムにもどしましょう。

よふかし・朝ねぼう・朝食ぬきは体調不良、熱中症の原因になります

たくさん汗をかきます！

必要です！
水筒，
タオル、ぼうし、着替え

まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

ケガ予防　４つのコツ

※こまめな水分補給を心がけましょう。
※調子の悪いときは無理をしないようにしましょう。

イテテ… 筋肉痛を防ぐコツ

いきなり運動を始めると…

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

特に，部活を引退してほとんど運動をしていない３年生は，いきなり全力疾走をすると肉離れを起こすことがあります。肉離れを起こすとしばらくは運動できません。今まで，肉離れを起こしたことがある人も注意が必要です。当日だけ頑張るのはけがのもとです。徐々に慣らして，直前のストレッチを十分行って筋肉をほぐしておきましょう。

９月９日は救急の日

応急手当の方法を知っておこう！

すり傷・きり傷・さし傷・かまれた傷

すり傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取りのぞきます（強くこすらないように）。出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

さし傷

くぎや木片などがささったら、抜いて、流水できれいにします。

傷が深いとき、木片が傷の中に残っているとき、汚れたもの・サビたくぎがささったときなどは、必ず受診しましょう。

きり傷

刃物やガラスなど鋭いもので切った傷は、水道水で洗った後、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

深く切ったときは、神経が傷ついていることがあります。ガラスで切ったときは、かけらが残っていることもあります。受診しましょう。

かまれた傷

傷口を水道水で洗い流します。

動物や虫などにかまれたときは、感染のリスクが高いので、必ず受診しましょう。

歯が欠けた・折れた・抜けた

歯科医院を受診しましょう。

病院へ行く前に

- 血がでているときは、清潔なガーゼをかんで止血しましょう。
- 歯のかけらや折れた歯、抜けた歯は乾燥させないことが、一番大切！　専用の保存液か牛乳につけて保存しましょう。

保存状態がよければ、うまくくっつく可能性があります。

治療が早ければ早いほど、元にもどせる可能性は高くなります。できれば30分以内に受診を！

してはいけない！

✕ 歯根膜は歯とあごの骨をくっつけるための大切な組織。とても弱いので、絶対に触ってはいけません。

✕ 泥などで汚れているときは、水道水をチョロチョロ出し、数秒間、軽くすすぎます。ゴシゴシとこすってはいけません。

このときも、歯冠を持って、歯根膜を触らないように！

夜、強い光を浴びない

夜の強い光は，睡眠の質を下げ，体調不良の原因になります。

夏休みの STOP9 の様子

夏休み３４日のうち，１０日以上 STOP9 が○だった人の割合は全体で 58.4%でした。

	生徒数	10日以上○の人数	割合
1年	25	15	60.0%
2年	26	18	69.2%
3年	26	12	46.2%
合計	77	45	58.4%

３４日全部○だった人は全体で７人，すべて×だった人(未記入は×でカウント)は，全体で１８人いました。

メディア機器の利用時間は，３年生で特に長い傾向があり，平均１０時間以上の人が３人，５～６時間の人が５人もいました。

９月の STOP9

9月4日(月)から，一週間単位で実施します。

始める前に一週間のうち２日以上STOP9 の日を決めて（頑張ろうとする日に○をつけておく），夜９時以降のメディア機器(スマホやタブレット，ゲーム機など)の使用をしないようにしよう！

長時間使用が習慣になっている人は，脱却できるようがんばろう！

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています