

ほけんだより 9月

いよいよ2学期が始まりました。2学期は体育大会、合唱コンクールなど、大きな行事が目白押し。努力の結果を発揮する機会もたくさんあります。その反面、夏の暑さの疲れや、夏休みモードのだらけが出てくるのもこの時期。まずは心を学校モードに切り替え、新しいスタートをきり、力いっぱい成果を発揮できる体づくりを心がけていきましょう。

体育大会の練習が始まります

つめは伸びていませんか？

伸びすぎたつめは、指先を保護するどころか、逆に運動や作業のさまたげになります。ケガを予防するためにも必ずつめは切りましょう。足のつめも忘れずに。



足にあった運動靴ですか？

くつが大きすぎたり小さすぎたりすると、足が擦れたり、足に負担がかかり痛める原因となります。運動に適したくつ以外は学校では禁止されていますので、足にあった運動靴をはいてきましょう。



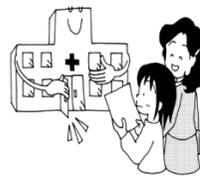
～保健室からのお願い～

◆健康診断結果の受診報告書について

夏休み中に受診した人は、受診報告書を提出してください。また、現在治療中の人は治療が済み次第、提出してください。

◆部活でのケガについて

夏休み中に、部活動でのケガで病院に行った人は、顧問の先生や保健室の先生に連絡してくれましたか？まだの人は、至急連絡してください。



2015年9月1日
貝塚市立第一中学校
保健室

パソコン・スマホにはこんな危険が!!

無料通話アプリから

「誹謗・中傷」「トラブル」に

- IDを簡単に公開しない
- サービスや設定をよく理解して使う
- 自分が送られて嫌な悪口やうわさは、送らない
- 誤解をまねく表現になっていないか確認してから送る



友達の嫌がる内容を書き込んでいませんか？

ネット上の投稿は簡単に消えない!



- 投稿しても大丈夫なものかよく考える
- 人に見られたくない写真は撮らない
- 人の写真を勝手に投稿しない

いったんネット上に投稿されると、コピーが繰り返され拡散し、半永久的に残ってしまうことも...



見知らぬ人との出会いによるトラブル



- 個人情報や写真を送らない
- 絶対に、会わない!!!!

『コミュニティサイト』での出会いから起こるトラブルが増えています。はじめからだますことを目的に、年齢や性別を偽って近づく人もいます。



パソコン・スマホは、使い方によって、友達とのトラブルや犯罪に巻き込まれる危険があります。また、そのつもりがなくても、自分が誰かを攻撃してしまう加害者になる危険もあります。自分の生活を振り返って、パソコンやスマホの使い方について考えてみましょう。

9月9日は 救急の日



～知っておこう！けがや対処法～

どんなけが？



どう違う？

ねんざ

ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。【足首・手の指・ひざに多い】

症状

- 痛み ●腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ



肉離れ

急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引きのばされ、筋肉が傷ついた状態。【太もも、ふくらはぎに多い】

症状

- 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ



打撲

転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。

症状

- 腫れ ●痛み
- 内出血
- 熱い感じ



ケガではないけどよくあります

筋肉痛

力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。

症状

- 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。



■ 応急手当での基本 ■

R Rest レスト 安静 ケガをした部分を動かさない。	I icing アイシング 冷却 氷水や氷のうで冷やす。	C ompression コンプレッション 圧迫 包帯などで、適度におさえる。	E levation エレベーション 挙上 心臓より高い位置に上げる。
--	--	---	---

▲ 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。▲

119番 かけられますか？



119番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇

9月9日 救急の日 救急箱をチェックしましょう！

ケガや事故に備えておいてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり……というのでは、緊急のときに役に立ちません。定期的の中身のチェックをしましょう。



- ガーゼ
- 消毒液
- 鎮痛剤
- 下痢止め
- 熱さまし
- 胃腸薬
- かぜ薬
- 目薬
- 傷用軟膏
- 包帯
- ばんそうこう