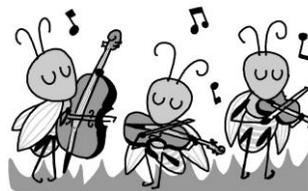


OASIS

(ほけんだより) 9月号
令和2年8月25日
松原第四中学校 保健室



2学期が始まりました。例年より早く始まったこともあり、毎日暑い日が続いています。新型コロナウイルス感染予防と熱中症予防の両方に気をつけるのは大変ですが、自分自身を守るのは自分自身であることをしっかり自覚して、2学期も体調管理に励みましょう。

2学期は健康診断がたくさん予定されています!!

1学期に実施できなかった健康診断を2学期に実施します。自分自身の健康状態を知る大切な機会にです。特に尿検査は提出し忘れないよう、気をつけてくださいね。

8月・9月の健康診断

8月27日(木) 歯科検診 3年

9月 1日(火) 尿1次検査 全員 忘れた人は2日(水)に提出

3日(木) 歯科検診 2年

10日(木) 歯科検診 1年

17日(木) 尿2次検査 対象者のみ(尿1次検査終了後、連絡します)

女子で1次検査に提出できなかった人は、この日に提出してください。

忘れた人は18日(金)に提出

眼科検診(10月16日)、耳鼻科検診(10月21日)に予定しています。

1日、2日に提出できない人は、担任または保健室に伝えてください

体育大会の練習が始まります

9月25日の体育大会に向けて、練習が始まります。

今年は新型コロナウイルス感染予防から

密になる体育館や総合学習室での全体練習、

色別練習はできませんので、炎天下の運動場での練習

になります。熱中症予防のため、いつも以上にたくさんのお茶や水、必要な人はスポーツドリンクを

持ってくるようにしてください。

また、ケガの予防のため手足の爪は必ず切っておくこと、十分に睡眠をとり、朝ご飯も必ず食べること、足にフィットした運動しやすい靴をはくこと等、ケガを防ぐための準備してください。体育教師、学年教師、体育委員から十分な準備運動の指示はあると思いますが、自分たち自身でも事前にストレッチをするなどケガの予防を心がけ、万全の状態ですべて体育大会を迎えましょう。



9月9日は救急の日です。

スポーツにケガはつきもの…とはいえ、無理は禁物。今の無理が、その後のスポーツ人生に大きな影響を与える事もあるのです。痛みが続く場合や違和感が続く場合は、無理をせず2～3日休養し、それでも良くなならない場合は病院できちんと診断してもらいましょう。無理な状態で痛みを我慢して続けるよりも、一旦治してから100%でパフォーマンスする方がきつといい成果が得られるはずです。



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

防災の日

非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。ではそのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょうか。大きく『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』の2種類に分けられます。

一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- 水
- 食料 (調理不要なもの)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 包帯など救急医療品
- タオルなど生活用品
- マスクなど感染防止用品
- レジャーシート
- 筆記用具



二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- 水
- 食料 (少し多めに)
- カセットコンロ
- 衣類
- 毛布など生活用品



いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていただきたいですね。