

9月 保健だより

しっかり読み
ましょう

香取市立佐原第五中学校
保健室発行 NO. 14
平成28年9月1日(木)

酷暑の夏休みが終わりました。休み明けで、体がボーッとする、体がだるいという人はいませんか。夏休み中のダラダラをぐっとひきしめて、からだのリズムを早く学校生活の方へ戻しましょう。5日から体育祭練習が始まります。栄養と睡眠をしっかりと、元気に活動しましょう。

健康度チェックをしよう

健康度とは

B.T.B試験紙を唾液に浸してPH値を比色反応で調べるもので、現在の体調をチェックできます。

やり方

- ① B.T.B試験紙を舌の上のにせ、唾液を浸す。
- ② 取り出し、黒板に貼ってある健康度(PH値比色反応)と比べる。
- ③ 自分の当てはまる健康度を下の健康調査表に記入する。

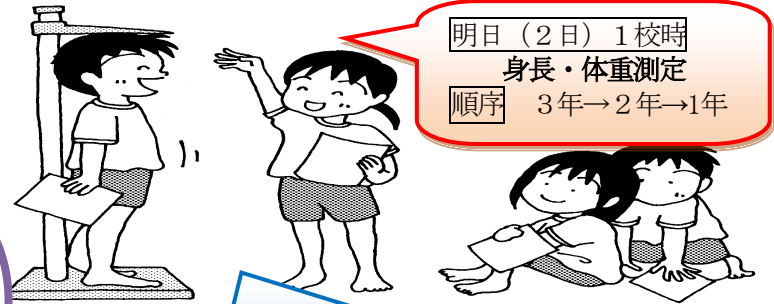
健康度の判定

黄色	(~6.2)	疲れている・イライラしている	酸性体質
黄緑色	(6.4~7.0)	やや疲れている	
緑色	(7.2~)	健康群	

判定結果を別紙に記入してください。

我々人間は「酸性体質」と「アルカリ性体質」の二つの体質に分けられます。**酸性体質に傾くと・・・**

疲れやすい、イライラする、集中力がなくなる。また、免疫力が低下したり、糖尿病、高血圧といった生活習慣病にかかりやすくなります。さらに、便秘、頭痛、肩こり、不眠症などの症状が出やすくなるとも言われています。ph値を**アルカリ性体質**に保つことが健康維持につながります。



明日(2日)1校時
身長・体重測定
順序 3年→2年→1年

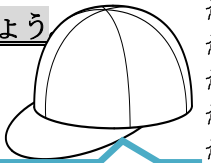
クォーターパンツを忘れないでね

体育祭練習も明日から始まります

次の約束事を守って、毎日の練習を頑張りましょう。

- 1 **朝食を毎日とる。**
ミカン類、酢、梅干し等は、疲労回復に効果があるクエン酸を多く含みます。朝からしっかり食べよう。
- 2 **睡眠を十分にとる。**
睡眠不足は熱中症の原因になります。
- 3 **練習前、練習の間にしっかり水分補給をする。**
毎日、各自で飲み物をたっぷり用意しましょう。水筒の方がいつでも冷たいよ。
- 4 **暑さ対策。練習中帽子をかぶりましょう**
汗ふきタオルや着替えを毎日持参。
- 5 **準備運動、整理運動をしっかり。**
- 6 **手と足の爪を短く切りましょう。**
長い爪は、けがの原因となります。

体感温度が、2~4℃位違います。



九月九日は救急の日!

つき指 | 指の靱帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起こっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮膚が紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

ねんざ | 不自然にひねって、関節の靱帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靱帯が切れていることもあります。病院へ

よくあるけがです
きちんと応急手当できますか?



打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなるときは、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼(亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがり

処置 ◆つまっている筋肉とひざをゆっくり伸ばす(つま先をあげるように)
◆つまっている筋肉を強く圧迫する
◆つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

重要

保護者のみなさんへお願い

国民健康保険証の有効期限が平成28年7月31日で切れました。新しい保険証のコピーを学校まで提出してください。特に2年生は、スキー教室の際持参し、緊急時に備えますので、忘れずに提出してください。

応急手当の基本

RICE

