

# ほけんだより 9月

岩国市立美和中学校  
保健室

9月も残りわずかとなり、体育祭も無事終了しました。みなさん、毎日暑い中たくさん練習しましたね。本番では練習の成果を発揮できましたか？紅隊・白隊どちらの応援も、とてもかっこよかったです😊  
少しずつ涼しい風が吹き、夕方に暗くなるのも早くなって来ました。しかし日中はまだまだ暑いんです。行事が一段落して学校も通常の生活に戻りました。生活リズムを見直し、体調管理に気をつけましょう。  
また秋は食欲の秋・スポーツの秋と言われるように、栄養バランスのとれた食事をしっかり取り、病気やけがを予防するために積極的に体を動かして丈夫な体をつくっていきましょう！

## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

**【緊張型頭痛】** 頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

**【片頭痛】** 女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

**【群発頭痛】** 男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。  
激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



### こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足

慣れていない作業や行動

イライラしている

限界を超えている

急いでいる

# 体育祭でのけが・体調不良



9月9日（土）に体育祭がありました。みなさんととも一生懸命取り組み、また、とても暑い中で行われたので体調不良やけがが起こりやすい環境でした。

体育祭練習中・本番で実際に起こったけが・体調不良とその対応・予防策を紹介します。

## ○熱中症

症状はめまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気、だるさ、などです。重度の熱中症は全身のけいれんや呼びかけに反応しないなどがあり、命に関わります。重度が高い症状がみられた場合はただちに119番（救急車）に連絡をしましょう。

### 手当

- ・水分や塩分を補給する
- ・衣類を緩める
- ・涼しい場所に移動する
- ・体を冷やす（首筋、わきの下、太もものつけ根）

### 予防

- ・こまめな水分・塩分補給
- ・こまめに休憩する
- ・しっかり睡眠をとる
- ・うす着にし、日に当たる場合は帽子をかぶる
- ・朝ご飯を食べる

## ○ねんざ・つき指

ぶつかる、ひねるなどして、はれたり皮ふの下で出血したりする。見た目は青血（あざ）のようになります。そんなときは「RICE（ライス）処置」をしましょう。

**R…安静（Rest）**：けがの部分は動かさない。傷の悪化を防ぐ。

**I…冷却（Ice）**：氷や保冷剤などですぐに冷やす。はれや痛みをやわらげる効果がある。

**C…圧迫（Compression）**：けがした部分を適度な強さで圧迫する。はれの進行や出血、痛みをおさえる効果がある。

**E…挙上（Elevation）**：けがの部分を心臓より高く上げる。内出血を防ぐ。

## ○すり傷・切り傷

- ・傷口には土や砂が混ざっていることがあり、そこからばい菌が入って傷の治りが遅くなります。
- ・細菌感染を予防するために、保健室に来る前に流水でしっかり洗い、土や砂などの汚れを落としましょう。
- ・消毒液には健康な細胞にも障害を与えてしまうこともあります。傷口からまずはしっかり洗って傷口をガーゼや絆創膏で覆いましょう。

★けがや事故はいつどこで起こるかわかりません。正しい知識を身につけ、適切な対応が出来るようにしましょう。健康な体づくりを心がけ、毎日元気に過ごしましょう！

