

ほけんだより 9月

岩国市立美和中学校

保健室

9月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日が続きますね。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとったりして、元気に過ごしましょう。

2学期は体育祭や文化祭、美和駅伝など、行事が盛りだくさんです。体調に気を付けながら、楽しく一生けん命頑張ります。

「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

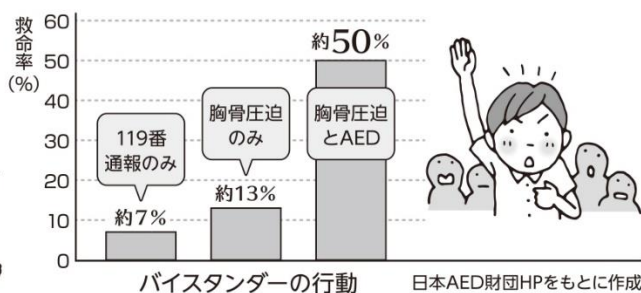
バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。

その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

そのおしゃれ、**障害**につながるリスクあり!!!

不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】頭皮や髪の毛生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響



9/28(土)体育祭に向けて



9/28の体育祭にむけて少しずつ準備が進んでおり、体育祭の練習も始まります。
 昨年よりも時期はおそいですが、まだまだ暑い日が続き、熱中症やケガが心配です。
 自分の身体を守るために、健康管理に気をつけましょう。

体育祭練習・本番を安全に行うために



★熱中症対策

- ・睡眠をしっかりとり
- ・日かげでこまめな休けいや水分補給
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・日なたでは、ぼうしをかぶる
- ・少しでも体調が悪くなったら先生に相談する



★応急処置

すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないので冷やす



足のつり 少しずつのばす



昨年の体育祭では、つめが他の人にあたって起こったケガがありました。安全のために、つめはしっかり切りましょう。



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

