

# ほけんだより9月

平成30年8月29日  
 新座市立第二中学校  
 校長 伊藤 進  
 養護教諭 原田晴美  
 船岡佳弥

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。切り替えがうまくいかない人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ご飯を食べること。体育祭の練習も始まります。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

## 今月の保健目標 けがを予防しよう



9月は記念日がたくさんあります。1日は防災の日。9日は救急の日。改めて防災や救急について考えてみる機会にしましょう！

9月1日は「防災の日」

点検と確認の日にしよう

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとう安心ですね。

### 防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



賞味期限が近い非常食は食べて補充しよう

大正13年  
 9月1日に  
 関東大震災が  
 発生したとこが  
 由来の1つと  
 されています。

救急とは、病気やケガをした時に手当てをして助けてあげてくれることを言います。

9/9

は救急の日

救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

- A ゆさぶって起こす
- B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

- A 落ち着いてゆっくり話す
- B 急いで早くで話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



## ☆☆2学期の発育測定を行います☆☆

8月30日(木) 1年生 1～2校時  
 8月31日(金) 2年生 1～2校時  
 8月31日(金) 3年生 3～4校時

体育着・ハーフパンツを忘れずに！  
 靴下は教室で脱いでくるようにしてください。  
 男女別出席番号順です。

# いよいよ、体育祭の練習が始まります！



## R<sup>レスト</sup>est…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



## I<sup>アイス</sup>ce…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



RICEは、打った（打撲）、ひねった（捻挫）など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる方法です。RICEをすると、痛みや腫れがひどくなるのを防ぎ、治りも早くなります。

応急手当の基本を

覚えておこう

# R I C E

## C<sup>コンプレッション</sup>ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

## E<sup>エレベーション</sup>levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう



どうして大切？

## ウォームアップとクールダウン

毎年、体育祭の練習を頑張りすぎて、ケガをしてしまい、体育祭本番に出られなくなる人がいます。

ケガを防止するには、準備体操がとても大切です。特にアキレス腱や大腿部をよく伸ばしておきましょう。



<ベストパフォーマンス>と  
<ケガ防止>のために

強張った筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかり。



<疲労軽減>のために

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10～20秒キープ。