



保健だより

沼田市立利根中学校 保健室 R6.9.5

2学期が始まりましたが元気に過ごせていますか？暑さが続き夏バテしている人もいないのでしょうか。睡眠を十分にとることで、からだと脳は休まります。早く寝ることを心がけて生活リズムを整えていきましょう。

スポーツによるケガを**予防**するために



運動前後のストレッチ、忘れちゃダメッ

9月9日は 救急の日

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱつてのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

明後日は体育祭です

普段より外で活動する時間が長くなります。いつも以上に健康管理に努めましょう。

朝食を必ず食べよう

朝は寝ている間に汗で水分が不足しがちです。食事で水分や塩分を取ることができます。朝食を食べないで活動することは大変危険です。

はやねをしよう

睡眠不足により体温の調節機能がうまく働かなくなり、熱中症になるリスクが高まってしまいます。少しでも早く寝られるようにしてください。

十分な水分

いつもより多めの水分の用意をしましょう。汗をたくさんかくのでスポーツドリンクがオススメです。

水分補給はのどがかわく前にこまめに、少しずつとりましょう。

タオル、ハンカチ

手洗いの後や、汗を拭くために、清潔なハンカチやタオルを持参しましょう。

つめ

手足の爪は、必ず切っておきましょう。長く伸びた爪は、はがれたり割れたりケガの元です。相手にケガをさせてしまう恐れもありますから気をつけてください。

くつ

くつずれや水ぶくれ予防のためにも履き慣れた自分の足のサイズに合ったものを履きましょう。くつひもはしっかりと結びましょう。

体調が悪い時は無理をしない！！

体調が悪い時は早めに先生や友達に伝えてください。体調が悪そうな友達かいた時も先生方に教えてください。