



すこやか9月号



令和4年9月7日

武岡中学校 保健室

2学期がスタートして一週間で過ぎますね。学校生活のリズムを取り戻せましたか？ 成長の2学期、まずは体育大会ですね。一人一人が主役です。今年も、熱い体育大会を期待しています！！

体育大会に向けて・・・けがの予防，熱中症・感染症対策

すでに、体育大会の練習が始まっていますが、暑さや睡眠不足、疲れから気分が悪くなったり、リレーや競技でのすり傷・捻挫・筋肉痛などのけがをしたりする人が増えてくるかもしれません。そうならないためには・・・

- 手足のつめを切る！
- 靴は、サイズの合ったものを履く！
- 靴ひもをしっかりと結ぶ！
- 帽子をかぶる！
- 準備運動をしっかりとる！
(練習後のクールダウンも！)
- 休憩時には、水分補給をする！
(水・お茶類を入れた水筒持参可です！)
- 活動時はマスクを外しますが、人との距離をとる。しゃべらない！
- 毎日の栄養・睡眠をしっかりとる！
(バランスの摂れた食事や睡眠中の成長ホルモンが、疲労回復を促します。)
- お風呂は湯船につかろう！(血行を良くし、疲労回復を促します。)
- 体調がおかしいときは、無理をしない！
- 無理のない練習計画を立てる！



マスク・手洗い・消毒・換気・3密回避！(0密で)



むし歯の治療率 18.6% **歯肉炎の受診率 7.7%**

(昨年度8月末 43.5%

36.4%)

夏休みに治療が終わった人の感想です。

- ・ 治療に行かないといけないと気になっていたが、思っていたより治療が早く終わってほっとした。まだ行っていない人は、早めに行った方がいいですよ。(2年生)
- ・ 思っていたよりもむし歯が軽くて良かった。治療が終わってほっとした。(3年生)

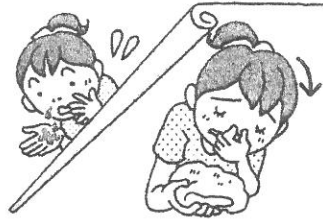
むし歯や歯肉炎は治療が必要です。 治療がまだ終わっていない人は、ひどくなる前に治療を終わらせましょう。そして、治療が終わったら「治療報告書」を提出してください！



9月9日は 救急の日



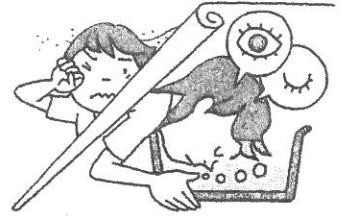
すり傷→水道水でよく洗う



鼻血→鼻をおさえ下を向き安静にする



やけど→水道水でよく冷やす



目にごみが入った→水を入れた洗面器に顔を付けてまばたきをする

R^{レスト}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^{アイス}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。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C^{コンプレッション}ompression…圧迫

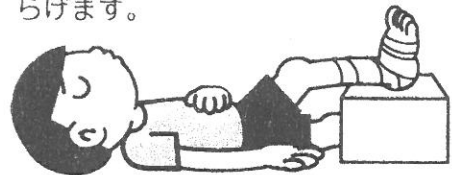
出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



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^{エレベーション}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

9月24日～30日は、結核予防週間です。

結核とは・・・結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気で、人から人へ空気感染することがあります。

- 咳が長引く
 - 倦怠感が続く
 - 微熱が続く
 - 痰が出る
- 咳が2週間以上続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

結核は日本の重大な感染症です。

患者は高齢者の方が多く、70歳以上が63.6%を占めています。

