

ほけんだより 9月

滋賀県立長浜北星高等学校
滋賀県立長浜北星高等養護学校
保健室
2017年9月

2学期のスタートです！

夏休みは元気に過ごせましたか？

2学期のスタートを元気に過ごすために、自分自身の生活リズムを見直してみましょう！

休み中、夜遅くまで起きていた・お昼ごろまで寝ていた・朝ごはんを食べていない・適度な運動をしていない・エアコンの効いた部屋ですっと過ごしていた・・・などなど

まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないためには、生活リズムを整えることが重要です。早寝・早起き・朝ごはん（朝だけでなく昼と夜も食べましょう）を意識して過ごしましょう。具合が悪いなと感じたら無理をしないことが大切です。



文化祭準備期間に要注意！！

文化祭の準備中にケガをする人や、熱中症で具合が悪くなる人が毎年います。ケガ予防・熱中症対策を各自でしっかりしましょう。

ケガや体調不良で当日参加できなくなることをないようにしてくださいね。

まだまだ心配！ 熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給

こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと...？

（体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい...）

（運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!?）

（入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい...）

体調不良の原因は??

頭痛や腹痛、体調不良がある人は、夏の疲れもあるかもしれませんが、久しぶりの学校で緊張している人もいられるかもしれませんね。何か心配事や悩みがある場合は、誰かに話を聞いてもらうとすっきりすることもあります。保健室に来てくれてもOK！スクールカウンセラーの先生に話を聞いてもらうのもおすすめです！

9月のスクールカウンセラー来校日

6日（水）午後
13日（水）午後
20日（水）午後



1学期に受診のお知らせを受け取った人へ

夏休み前に出した保健室からの宿題はできましたか？

学校から受診のお知らせを受け取った人は、受診できましたか？

- ☆ 受診できた人は結果を報告してください
- ★ まだ受診できていない人は、なるべく早めに受診をしてください

受診結果を報告できていない人は後日、今の体の様子を聞いて、いつ受診するのか確認する予定です。



学校管理下(登下校・部活中・補習中など)で起こった災害での傷病で受診した人へ

スポーツ振興センター災害共済給付金制度に申請できるかもしれません。

※ 医療保健診療を受けた場合、初診から治癒するまでの医療費総額で5,000円以上のもの。一般的には、病院の窓口で1500円以上保護者負担があった場合、対象になります。

申請に必要な書類を渡しますので、保健室まで来てください。

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。



なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

どれくらい冷やすの？

15~20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

スポーツ外傷は

運動中に起る
打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

放っておかない！無理をしない！

痛みや違和感が続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治癒やスポーツ復帰まで長かかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を繰り返すことで起る、筋肉や関節の痛みやケガのこと

RICE より
こんな覚え方も試してみてもいい？

あいをあげよう

あ 安静にして

い 痛いところを冷やす

お(圧) 押さえて圧迫

あげよう 心臓より高く上げよう

9月1日は防災の日、9日は救急の日です！！



じしんなど いざというときのために 部屋のかたづけをしよう

