

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2018 年 8 月 29 日

9 月保健努力目標
☆安全に気をつけて、
けがのない生活にしよう

心も体も学校モードに切り替えて、
“早寝・早起き・朝ごはん”規則正しい生活を！！



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。切り替えがなかなかうまくいかないという人に、試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の日を浴びること、そして朝ご飯を食べること。9 月からは体育大会の練習が始まります。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！！

体育大会

ケガ・熱中症を防いで
楽しく！元気に！全力で！

ポイントは
コンディションを
整えておくこと！

夜

練習で疲れた体を休めるために、早めに布団に入りましょう
*23 時までには就寝

朝

毎朝同じ時間に起きて体内時計を合わせておきましょう
*6~6 時半には起床

備

準備は余裕をもってなるべく前日までに。水分は多めに用意しておきましょう。お茶を入れて冷凍したペットボトルを持参するのも良いですね

水分 2L

食

三食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。食事を抜くと速く走れるというのは迷信。運動前はエネルギーになる炭水化物がオススメです

爪

爪は切っておきましょう。長いままだと思わぬケガの元になります

練

一生懸命練習しているのに、本番に体調を崩してはもったいない。練習でのがんばりすぎは禁物です



応急手当正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

1

すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2

鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3

やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4

手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5

つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6

足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



※ 1A 2B 3A 4B 5B 6B

9 月から体育大会の練習が始まります。こまめな水分補給をして、自身の健康管理を心がけましょう。用意する水分の目安は2リットルです。お茶1リットル・スポーツドリンク1リットル。
今年からスポーツドリンクは水筒に移しかえる必要はありません。ペットボトルのまま持ってくるようになりますので、名前を必ず書くこと。空容器は各自で持って帰ってください。