

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2019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

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。 スポーツドリンクは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。

夏休みが明けて、始業式で体育館に集まったみなさん、少し背が高くなったな～と思いました。2学期、始まりましたが、2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、体育大会の練習が始まることなどから、疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯をいつも以上に心がけて、体調管理に気を配ってください！！ クラスで、行事で、委員会で、部活でと、それぞれの場所で元気に活躍してほしいと思います。

「いって…すりむいちゃった」
そのとき、からだの中では…

ケガ ってどうやって治っていくの？（擦り傷編）

①強くぶつけたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。



打撲のときは皮ふの下で血が出ているんだよ



②穴が開いたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたが、かさぶたです。



ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだね



③同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします（炎症）。



傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ



④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。



目に見えないけど、こんなことが起こってたんだ！



みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ

おさらい

応急手当のキホン

擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。



打撲・ねんざ・骨折

RICE が基本です。

Rest

動かさない



Icing

氷などで冷やす



Compression

適度に圧迫する



Elevation

心臓より高く上げる



一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。



ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくなりスタミナ切れの症状もでえます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



運動前にCHECK

