

今年度は、1週間早く夏休みが明けました。まだまだ暑い日が続いていますが、元気に登校している皆さんの姿を見ることができて安心しました。2学期は4ヶ月と長いですが、自分の心と身体の調子を気に掛けながら、無理をしないように日々を過ごしていきましょう。

## 怪我は初期対応が大事！

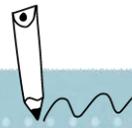


9月9日は  
「救急の日」

学校が始まり、授業や部活動で体を動かす機会も増えていきます。気を付けていても運動に怪我は付きものです。怪我は軽傷から重傷まで様々ありますが、どのような時も『初期対応』が大切です。今年は体育大会が中止となり、怪我の対応についてお伝えする機会がなかったので、この保健便りを読んで頭に入れておいてくださいね。

けがの種類	自分でできる初期対応	詳細
すり傷	すぐに水道水で傷口をよく洗う	砂が残ったままだと傷口が炎症を起こし、化膿してしまう危険性があるため、しっかり洗ってください。洗った後は保健室で、傷口を絆創膏やガーゼで保護します。
打撲・捻挫 突き指	すぐに冷やす+安静  基本は RICE 処置 Rest(安静) Ice(冷却) Compression(固定) Elevation(挙上)	RICE 処置によって腫れや痛みの悪化を防ぎます。捻挫などは最初痛みが軽くても、放っておくと腫れがひどくなることがあります。すぐに保健室で手当てを受けましょう。
鼻血	鼻をつまんで下を向く ※口で呼吸する	上や横を向いてはいけません。なかなか止まらない時は鼻の上を冷やすと血管が収縮し、血が止まりやすくなります
筋肉の痛み	運動中・運動直後=冷却 運動後24~48時間後=保温	運動中や運動直後に筋肉の痛みを感じた場合は“肉離れ”などを起こしている可能性があります。痛む部位を氷で冷やしましょう。運動後1~2日経ってからの筋肉の痛みは乳酸という筋肉疲労物質による筋肉痛です。お風呂で温めて血行を良くしましょう。
爪が割れた はがれた	すぐに水で洗う+固定	はがれた爪は無理にとらないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、症状がひどい場合には病院で診てもらいましょう。爪が伸びた状態で運動することのないようにしてください。
ふくらはぎ がつた	ふくらはぎの筋肉を伸ばす	つった方のつま先を持ってすねのほうに曲げ、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。この時、一気に曲げずにゆっくりと伸ばしてください。8秒伸ばしたら一旦戻す動きを痛みがなくなるまで続けます。痛みが治まった後、蒸しタオルなどで温めると筋肉の回復が早まるだけでなく、再発防止になります。蒸しタオルは保健室でも用意できます。

# 保健室からのお知らせとお願い



## ▼健康診断について

～9月の健康診断～

09月 9日 (水) 9:00～ 耳鼻科検診

09月 17日 (木) 10:00～ 眼科検診

※各検診の詳細は、事前に配布する要項をよく読んでください。

今年度は、感染症対策のため、例年とは方法が異なる場合があります。また、間隔を空けて整列するなど、検診時にも願います。ご了承ください。皆さんご協力よろしくお願いします。

## 検診結果について

各検診の結果、受診が必要な場合や、精密検査の案内がある場合のみ個別に通知をします。特に異常がなかった場合にはお知らせは出しませんのでご注意ください。ただし、歯科検診のみ、今年度から検診結果を全員に通知することになりましたので、異常が無い場合も検診結果が配布されます。

なお、身体測定および各検診の結果は、健康カードにまとめ、冬休み前に各ご家庭へ返却しますのでそちらをご確認ください。



## ▼夏休みの部活動中における怪我について

夏休みの部活動中に怪我をした場合も、「スポーツ振興センター」の災害給付対象となります。怪我をして病院を受診した人は、申請に必要な書類を渡すので保健室まで取りに来てください。なお、災害給付対象となるのは、窓口負担の合計が1500円以上の場合となりますのでご注意ください。



## ▼2学期以降の感染症対策について

学校では、2学期も新型コロナウイルス感染症対策を継続して実施します。生徒、保護者の皆様には引き続きご協力をお願いします。

朝の検温・健康観察表の記入	マスクの着用	こまめな手洗い	給食は前を向いて
教室の換気	密を避ける	消毒	一人一人の意識と取組が大切です。

