

# ほけんだより

富田林市立第一中学校 保健室 平成22年9月9日 9月号

暑かった夏休みも終わり、二学期がスタートしました。あなたにとって今年の夏休みは、どんな夏休みでしたか？休み前に立てた計画や目標は、達成されましたか？体調はどうですか？今年は例年にない暑さが続いています。また、なかなか朝夕も気温が下がらないので、疲れもとれません。しっかり食べて早めに休養して、体調を整えて下さい！

## 食中毒 注意!

まだまだ厳しい残暑が続いています。食中毒予防のポイントを再チェック!!

- 手・お弁当箱・調理器具をよく洗う  
お弁当のふたの溝に汚れがたまりやすいので注意!
- 食材は、中心部までしっかり加熱  
電子レンジ調理でも加熱の状態をチェック!
- 水気をきる  
水分は細菌が増える原因。水分はしっかりきって詰めましょう!
- 気温の高い日は、保冷剤と一緒に!
- 日の当たらないところに保管!

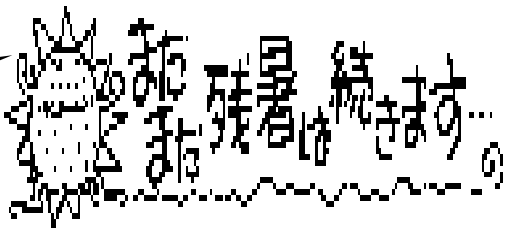
### けがをしたらどうする?

打撲・捻挫の手当は **RICE** 処置が基本

Rest (安静) 動かさない 休ませない	Compression (圧迫) 内出血をひどくしないように
Iceing (氷冷) 赤傷など冷やせばれもあせで	Elevation (挙上) 患部をできるだけ心臓より高く

覚えてね!

体液を意識した水分補給が大切です!!



汗をかくと水分と一緒に塩分も失われます。水分だけを飲んでいると体液が薄くなってしまい、身体がそれを防ぐためにのどの渇きを止め、水分を補給することができない状態におちいることがあります。また、お茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲料は、利尿作用で身体の水分が減少してしまいます。水分補給では、体液を意識し塩分を考慮することが大切です。また、運動中のエネルギー源として、糖分も一緒に摂取することが効果的です!

### すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

### ねんざ

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

怪傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

### 爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

### 鼻血

鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

### 蜂に刺された

すぐに石けんと水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

### 暑い日の運動

水分と体調を上手に!

運動開始前 20分前、30分前、1時間、水分補給を。

運動中 20分前、30分前、1時間、水分補給を。

運動後 20分前、30分前、1時間、水分補給を。

### 足はいい靴はいてる?

成長期の皆さん、早く小さくなるから厚い靴のものをはいていたたり、きつくなつたのにもうちはいていたり、かかとをふんだりしていませんか?

足に合わない靴は、足指の器形をはじめ、様々な原因になります。