



平成29年8月28日 大阪市立淀川中学校保健室

夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、ちょっと憂うつそうな人もいますね。『なんか最近パッとしない』という人は、秋らしい楽しみを見つけてみるのはどうでしょう？読書、スポーツ、芸術、食欲など、自分に合った〇〇の秋、を考えているだけでもワクワクしますよ。

夏バテのぐったりをひきずっている

夏休みは元気だったのに、学校が始まったらぐったり…

そんなぐったりさんへ

……そのぐたりの原因は？……

- 夏の疲れが残っている
- 冷房や冷たい飲み物で体を冷やしすぎている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている
- 肉や魚などのタンパク質、野菜などをあまり食べず食事のバランスが悪い
- 生活リズムが崩れていてしんどい

……ぐたりをやっつけるために……

- ☆ お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ☆ 冷房の使い方や服装を見直す
- ☆ 暖かいものを食べて体を内側から温める
- ☆ 睡眠をしっかりとる

ケガや病気の手当ての時、 こんなことありませんか？



しつぶは
湿布を貼ったら、ヒリヒリしてきた！

汗をかいていると、湿布でかぶれヒリヒリと痛くなったり、赤くなったり、かゆみや腫れなどが起こることがあります。肌がかぶれやすい人は、湿布も薬（貼り薬）なので、注意が必要です。もしかぶれてしまったらすぐにはがし、すぐに治らない場合は病院でみてもらいましょう。また、湿布の成分によっては、貼っている場所を日光に当てるとかぶれことがあります。はがした後でも、4週間ぐらいは貼っていた場所が日光に当たらないようにしましょう。



足首が痛い・・・部活動の前に保健室でテープングしてもらおう！

保健室ではテープングはしません。テープングをしたからといってケガが治るわけではないからです。ただし、病院に行くまでのあいだの応急処置として、テープングを使う場合があります。

また、一般的に、ケガが治りかけている時やケガを防ぐ時にもテープングを使います。整骨院や病院、そのスポーツについてよく知っている先生の指導のもとで使うようにしましょう。



目がゴロゴロする。めばちこかも・・・眼帯をしよう！

眼帯をすると両目で物を見ることができなくなり、距離感を把握することが難しくなります。少しの段差などもわかりにくく、危険です。眼帯は、痛くて目を開けることができない場合などに使いましょう。



熱があるかも・・・おでこに冷えピタを貼って治そう！

冷えピタを貼っても体温は下がりません。貼ると気持ちがいいだけです・・首やわきの下、足の付け根などの大きな動脈が通っている場所をアイスノンや氷で冷やすことがポイントです。

【カバンの中に入れっぱなしになってしまいませんか？？】

- ・健康診断で配られた治療や受診のお知らせ プリントをなくした人は、保健室まで連絡を！
- ☆まだ病院に行っていない人は、すぐに病院へ！
- ・スポーツ振興センターの書類 学校でのケガで病院や整骨院へ行った人（夏休み、部活動でのケガや熱中症などで受診をした場合も） ☆手続きの書類をもらっていない人は、保健室まで連絡を！