

えがお 10月

小中一貫 須賀の森学園
大阪市立淡路中学校
保健室
R8. 10. 1

2学期に入り、9月は文化発表会、10月は中間テスト、体育大会等と大きな行事が続きます。体調を整えて、本番で自分の力を出し切れるようにしましょう。今後、保健委員からお知らせもありますので、ぜひみてください。

体育大会に向けて

本番で自分の力を出し切ろう

～前日まで～

【睡眠】ねる前のスマホ×

夜はしっかり寝る。運動したあとの筋肉の疲れをとり、体力を回復させるには「睡眠」が一番の薬です。



【清潔】爪チェック！短く切っておこう

友達の肌を傷つけたり、転んだときに自分の爪が割れて剥がれたりして大ケガにつながります。



～当日～

【食事】朝ご飯は「エネルギーの源」必ず食べて登校！

朝ご飯を食べずに激しい運動をするのは、とても危険です。途中でバテたり、頭痛やめまいの原因になったりします。



【水分補給】のどが渇くまえに、水分をとろう

1日1.2リットル以上。水分不足はパフォーマンス低下のもと。「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の中の水分が減り始めています。



ケガをしたときは

傷口についた汚れは、水道水でしっかり洗い流しましょう。砂や汚れが残っていると、菌が侵入して、傷が悪化したり、なおりが悪くなったりします。

知っておこう！けがの応急処置



打撲(打ち身)・捻挫(ねんざ)の対応

「足をひねった！」「友達とぶつかった！」というときは、まず冷やすことが大切です。応急処置の基本「RICE（ライス）処置」を覚えましょう！

【R】Rest(休む・固定する)無理して動かさない。楽な姿勢をたもちましょう

【I】Ice(冷やす)氷のうや冷たい水で、痛む場所を15～20分ほど冷やします。腫れや痛みを抑えることができます。

【C】Compression(圧迫する)包帯などで軽く圧迫して、腫れを防ぎます。

【E】Elevation(高く上げる)ケガをした場所を、自分の心臓よりも高い位置に上げます。血流を抑えて痛みを和らげます。

鼻血が出たときの対応

止血方法：小鼻（鼻のやわらかい部分）を、親指と人差し指で強くつまみます。時間：そのまま5分～10分、じっとつまみ続けましょう。口で息を吸うのがポイントです。

保護者のみなさまへ

スポーツ振興センターの保険申請について

【日本スポーツ振興センターの保険申請について】加入者のみ

学校（体育や部活動、休憩時間など）でのケガをして医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの給付金の申請ができます。

手続きには、書類の提出が必要です。担任の先生や部活動の顧問の先生に申し出るようにしてください。

申請をしようと思っていて、書類を取りに来ていない場合は、すぐに保健室までお願いします。

※受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。