

ほけんだより 9月

平成 23 年 9 月 8 日 (木)
那覇市立松城中学校
保健室 東江

1学期後半がスタートしました!

夏休みは部活動に陸上、勉強に遊び、充実した日々を過ごすことができましたか?
まだ生活リズムが乱れたままの人はいませんか?
夜遅くまで勉強する・テレビを見る→朝早く起きられない→朝食を抜く→学校で元気がでない・・・このような人は早めに正しい生活リズムを取り戻し、1学期後半を元気に過ごせるようにしましょう。



○朝昼夜3食きちんと食べる
しっかりとした食生活で
体のリズムも規則正しく



○睡眠時間を十分に
次の日に疲れを残さない



○寝冷えに注意
朝晩は冷えるのでふとん
をきちんとかけて眠る



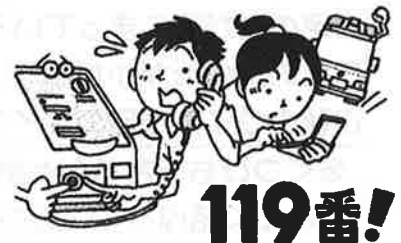
9月9日は救急の日

急なケガや病気をしたときの為に自分の命や
周りの人の命を守る方法を身につけておこう!

～応急手当の基本は RICE(ライス)といわれています～

<p>Rest(レスト) 動かさずに安静に 症状の悪化を防ごう</p>	<p>Compression (コンプレッション) 圧迫・固定する 出血や腫れを抑えて痛みをやわらげよう</p>
<p>Ice(アイシング) 冷やす 血流を抑えない出血や 炎症を最小限にしよう</p>	<p>Elevation(エレベーション) 高く上げる ケガした所を心臓より高くし はれや出血を抑えよう</p>

救急車を呼ぶときは



119番!

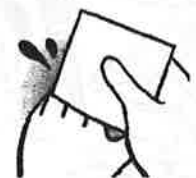
○鼻血
・鼻をつまんでうつぶく
・とまるまで安静にする
・止まらないときは鼻の上部
を冷たいタオルで冷やす



○ねんざ・つき指
・安静にしてすぐに冷やす
・ねんざはむやみに動かさない
・つき指は引っぱらないように



○すり傷
・傷口を水道水で洗い流す
・清潔なタオルやガーゼで傷口
を抑え止血し5分たっても止ま
らない時は薬をぬらず病院へ

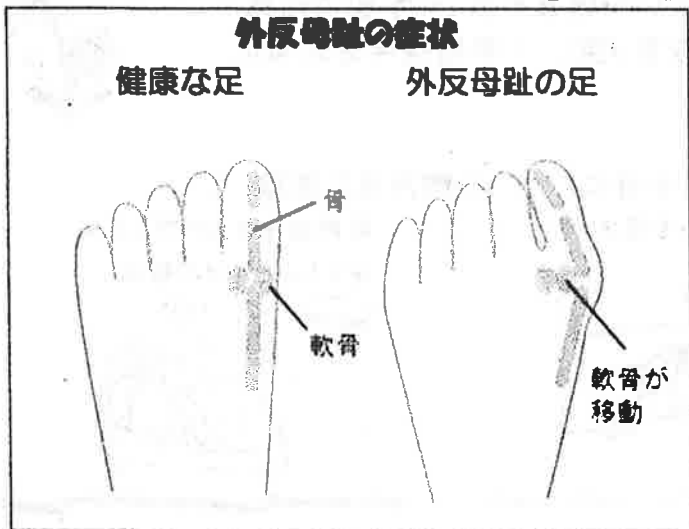


足のトラブル

～正しいくつのはき方をしていますか？～

地区陸上が近づいてきました。最高のパフォーマンスができるよう、いま一度足もとを見つめ直してみよう！

みなさんは、外反母趾という言葉を知っていますか？以前は特に成人女性に多い足のトラブルとして知られていたものが、最近では子供の足にも起こってきています！



原因: はきものによる影響

・小さいくつで親指が圧迫されていたり、大きいくつをはく事により足がくつの中ですべり前のほうにずれて、指先が圧迫されてしまいます。足の指がななめに曲げられると、親指の根元にある軟骨が本来の位置から移動して骨化してしまいます。その骨に筋肉がつくと、くの字にどんどん親指が曲がっていってしまう病気が外反母趾です。



外反母趾 チェック

※※※※※※※※※※※※※※※※

- 足の親指や小指のつけねが赤くなり痛む
- 足の爪が隣の指に食い込み痛い・血がでる
- 靴の外側が片減りする
- 歩いているとすぐ疲れる
- 足にタコや魚の目があり痛む
- 足がむくみやすい
- 足の指が縮こまっている
- 歩いているとひざや腰が痛くなる
- 足の爪の形がゆがんでいる
- 足の指が「グーパー」できない
- 靴のサイズが足のサイズより大きい(横幅が合っていない)



※くつひもをきちんと結ぶことも、くつを正しくはく為に大切なことです♪

ゆるく結ぶとくつの中で足がずれて動いたりしますよね？

指さき部分は動きやすいように余裕をもたせながら、真ん中の部分はしっかりと結びましょう。

保健室からのお願い

～保健室からのお知らせ～

夏休みに、歯の治療や眼科、内科、2次検査を行った生徒は検診結果をはやめに保健室に提出してくださいね！

