

ほけんだより



西尾東高校
R5. 9

2学期が始まりました。夏休みで生活のリズムが乱れてしまった人がいるかと思います。学校モードに切り替えましょう。まだまだ暑い日が続きますので、朝ご飯をしっかりと食べ、こまめな水分補給をして、熱中症を予防しましょう。
もうすぐ、体育祭があります。運動不足の人や運動部を引退した3年生は、少しずつ運動を始めケガの予防に努めてください。

保健室からのお知らせ

①生理用ナプキンの設置について

試験的に一部の女子トイレに設置をしていましたが、2棟・3棟の女子トイレに設置しました。経済的な理由で生理用品を用意することが難しい人のために設置しています。本当に必要な人に届くように、みなさんのご理解・ご協力をお願いします。

②2学期スクールカウンセラー来校日

9/20(水)、10/11(水)、11/22(水)、11/29(水)、12/20(水)
予約制です。希望する場合は、担任の先生または、相談担当・保健室へ申し出てください。

保健室へ報告のお願い

- 健康診断の結果を受けて、夏休み中に、治療した人
- 定期受診の結果を報告する必要がある人
- 夏休み中に、ケガや熱中症の疑いで病院を受診した人
(スポーツ振興センターへの申請の手続きをする必要がある人)



ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



保健室では、熱中症が疑われる症状がある場合は、運動を中止するとともに、保護者にお迎えをお願いしています。これから学校祭の準備や応援練習が本格的に始まります。体調不良になったり、ケガをしたりしないように、体調管理とケガ予防に努めてください。

みなさんの、頑張る気持ちや仲間を思いやる気持ちはよくわかりますが、十分な睡眠時間や食事を摂らないまま、無理をしてしまう人がいます。そのようなことにならないために日頃から、自分の体調や周りの人の体調を気遣い、忙しい中でも休める雰囲気づくりをしていってください。

学校祭に向けて

体育祭で多い体調不良者

- ・久しぶりに走った人
- ・何本も走った人

体育祭で多いケガ

- ・走った後に、脚が痛くなる(肉離れ)
- ・足がつる(熱中症の疑い)
- ・転倒による擦り傷・打撲

※3年生は自分が思っている以上に体力が落ちていきますので気を付けて下さい！

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する

際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体の負担が減り、疲れも取れやすくなります。



痛めているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。