



健康診断の結果で「要受診」だった人、夏休み中に受診しましたか？
治療が終わり次第、必ず「受診の結果」を保健室へ提出してください。

＊特に①

運動制限に関係する心電図・貧血・検尿・内科検診の結果で受診指導を受けた人で、保健室へ受診報告を行っていない人は、今後の学校行事や部活動への参加に影響が出てきます。早急に報告をしてください。

＊特に②

歯科検診の結果で「むし歯・歯肉炎・歯垢・歯石」のため要受診となっていた生徒は、10/4（木）の放課後、ブラッシング講習会を予定しております。今年度も、対象となる生徒が多いため、受診後、保健室へ「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を提出した生徒は対象外とします。受診した生徒は、9/7（金）までに「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を保健室へ提出してください。



生活リズムを整えよう！！

長期休業後は、生活リズムの変化、部活動や外出等による疲れ、勉強に対する焦りなどの影響で様々な身体のトラブルが予想されます。

また、今月は命や安全に関する行事がある月です。9月1日は防災の日ということで、学校では、岡本教頭先生の防災に関する、お話があります。



生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

イザというときのために >>>>> 胸骨圧迫 Q&A

Q. 圧迫する場所は?

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って?

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

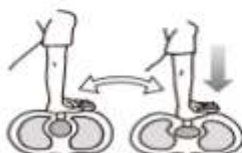
Q. 手の組み方は?

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。この部分で圧迫



Q. 圧迫の仕方は?

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約5cm
子どもは胸の厚さの約1/3

圧迫の回数を

100～120回/分

～防災コーナー～

もしも、災害で交通機関が止まり、学校に泊るなど、家に帰れなかった時・・・。

7年前の東日本大震災の日、家に帰るための交通機関が止まり、学校に泊らなければならなかった生徒たちが大勢いたそうです。その時、保健室に「ください!!」と求めてきたものの中で多かったものとして、生理用品とコンタクトレンズ洗浄液があげられていました。

上記のもの以外にも服用中の薬等を常備しておいたり、薬の名前を生徒手帳に書いておくなど、日頃から準備しておく



夏季休業中、学校管理下でけがをして

医療機関で治療を受けた人へ

学校の管理下（登下校中、部活動中を含む）でけがをして医療機関で治療を受けた生徒には、災害給付（医療費の一部、障害見舞金等）が行われます。下記の条件を読んで給付条件に当てはまる人は、必ず、保健室へ申し出てください。

日本スポーツ振興センター

～ 災害共済給付制度 ～ 《支給の条件》

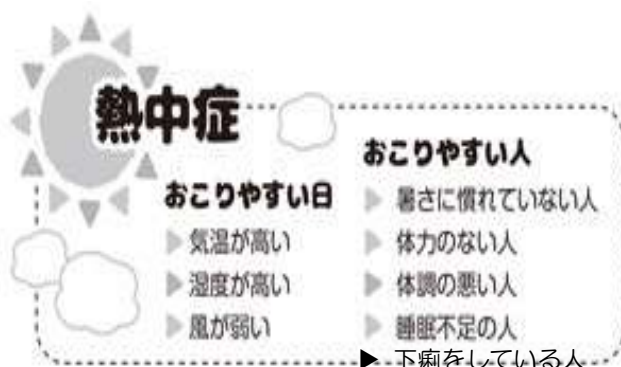
- ・医療機関を受診し、医療費の支払いの総額が5,000円以上
(保険証を使用して、医療機関の窓口で1500円以上支払った) の場合。

しかし・・・

- ・交通事故等で、加害者があり損害賠償を受けられる場合には対象となりません。
- ・歯科の自由診療、入院時の差額ベッド代など健康保険の適用にならない医療費は対象となりません。
- ・故意によるもの、重大な過失によるものについては給付されないか、減額される場合があります。

熱中症レベル（症状の重症度により、受診や救急車の要請が必要です。）

分類	症状	重症度		
I 度 (応急処置と見守り)	手足がしびれ めまい・立ちくらみ 生あくび 筋肉のこむら返り 大量の発汗 気分が悪いボーっとする	軽症	熱けいれん 熱失神	●冷所で安静、衣服をゆるめる ●身体を冷やす (特に太い血管がある首筋、脇の下、足の付け根) ●経口補水液・スポーツドリンクなど冷たいものを飲む (真水はだめ)
II 度 (医療機関へ)	頭痛 嘔吐 倦怠感・虚脱感 集中力や判断力の低下		熱疲労	●医療機関での処置が必要 ●救急車が到着するまで、I度と同じ対応をする
III 度 (入院加療)	意識障害 体温40℃以上 発汗停止 (採血により、肝・腎障害、凝固障害を診断)	重症	熱射病	●入院加療(場合によって集中加療)が必要 ●体表冷却に加えて、体内冷却・血管内冷却などを追加



どんなケガ？



スポーツでよく起こるケガ



どう違う？



ケガではないけど、よくあります

ねんざ

起こりやすいのは



ひねったり、ねじったりして、関節がふつに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。

症状

- 痛み
- 腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ。

肉離れ

起こりやすいのは



急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。

症状

- 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ

打撲

起こりやすいのは



転んだり、ぶつけたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。

症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み

筋肉痛

起こりやすいのは



力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。

症状

- 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当ての基本 ■

R	I	C	E
Rest 安静	Ice 冷却	Compression 圧迫	Elevation 挙上
ケガをした部分を動かさない。	氷水や氷のうで冷やす。	包帯などで、適度におさえる。	心臓より高い位置に上げる。

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ（一例）



- 太もも前面
- 太もも後面
- ふくらはぎ

★足裏をきたえる



足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチ



やジョギング

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。

★軽いマッサージ



や入浴