

ほけんだより9月

令和3年9月1日(水)
半田東高校 保健室

2学期が始まりました。夏休みの間に生活リズムが乱れてしまった人もいかもしれません。そんなときこそ、頑張ってお早きをして、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは毎日のエネルギー源です。しっかり食べて2学期も元気に過ごせるといいですね。

9月9日は救急の日

スポーツの前の準備運動や規則正しい生活などは、ケガ予防のためにとっても大切です。日頃からの心がけで、ケガを防ぎましょう。また、22日には、体育祭が予定されています。安全に気を付けながら充実した一日にしましょう！

～体育祭で気を付けてほしいこと～

<前日>

①しっかり睡眠をとろう



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因となります。前日は早めに寝るように心がけ、万全の体調で挑みましょう！

②爪を切っておこう

爪が伸びていると、プレー中に接触した際に、思いがけず、相手にけがをさせてしまう可能性があります。



<当日>

③準備運動をしよう



準備運動の必要性は、右のコラムを参考にしてください。

④こまめに水分補給をしよう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をお願いします。たくさん汗をかいたら、水分補給と一緒に少量の塩分補給をしましょう。

準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

～ケガをしたら、まずは RICE 処置！～

打撲や捻挫、肉離れなどの痛み・腫れを軽くする効果があります。



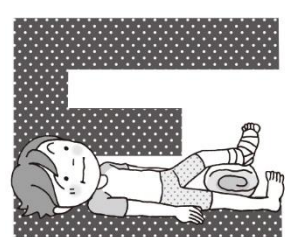
安静にする (Rest)
⇒悪化の防止



冷やす (Icing)
⇒出血抑制、痛みの緩和



圧迫する (Compression)
⇒出血・腫れの軽減



心臓より高く (Elevation)
⇒出血・腫れの軽減

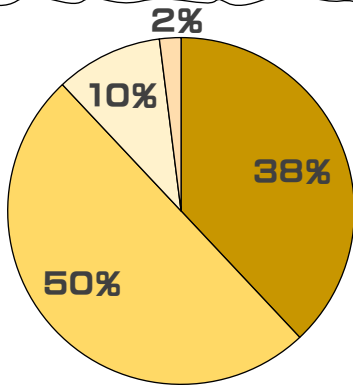
※体育祭中を含む学校でのけがにより医療機関を受診した場合は、必ず保健室へお知らせください。スポーツ振興センターの対象となるので、手続きが必要です。

「新しい生活様式」の意識調査結果報告 vol.4

アンケート調査結果の一部をみなさんに報告します。今回は、「換気」についてです。

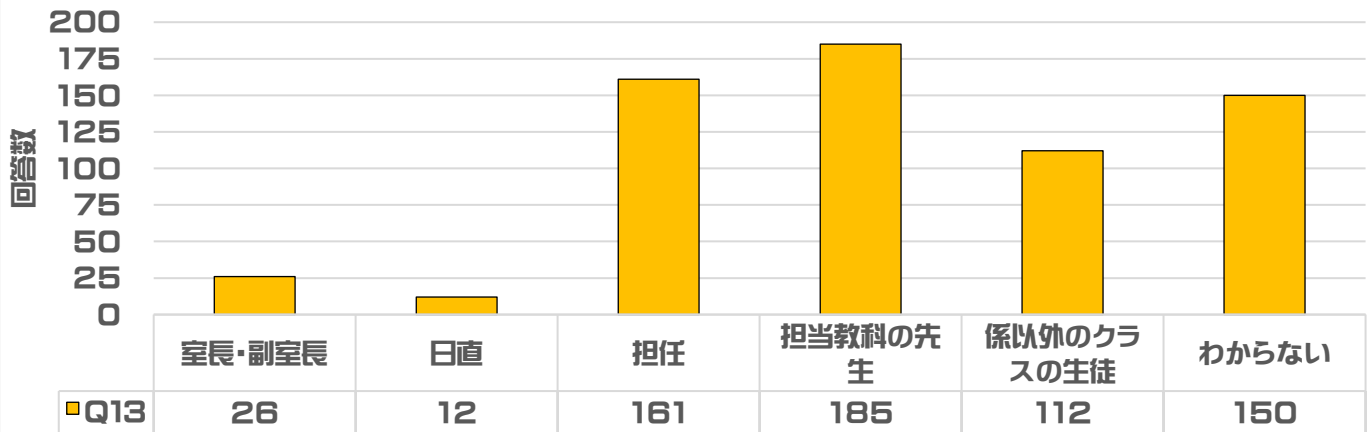


Q12 教室等の換気はできていますか。



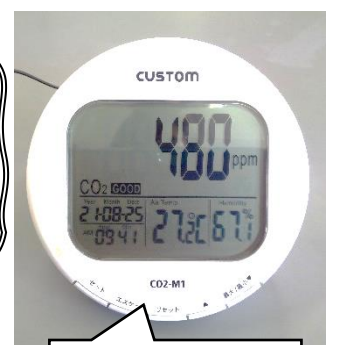
- よくできている 38% (167人)
- できている 50% (216人)
- ややできていない 10% (44人)
- できていない 2% (7人)

Q13 教室等の換気は誰が行っていますか。(複数回答可)



教室にCO2モニターが設置されます。

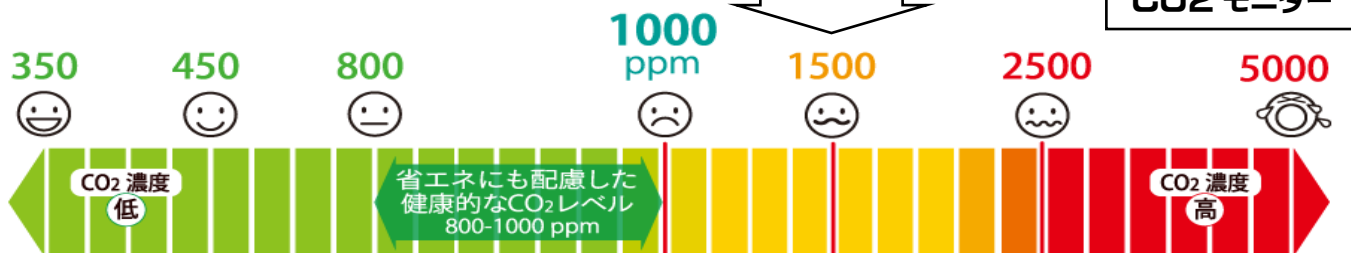
全体の88%が教室等の換気ができているとの回答でした。これからも、こまめな換気の継続をよろしくお願いいたします。一方で、換気を実施してくれている人は限られているようです。CO2モニターでは、教室内の二酸化炭素濃度を計測することができます。下記の基準をもとに、気づいた人が進んで教室の換気を実施できるといいですね。



CO2モニター

【二酸化炭素濃度を基準とした換気の目安】

学校環境衛生基準



好ましい健康的な通常の屋外レベル

眠気が起こり、不快感やにおいを感じる場合も

長時間続くと健康被害が予想されます