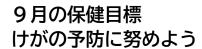
ou are enough materialist

—1-·7-·イナフ— 古川西中学校 保健室発行

R4. 9. 15. Thu. NO. 7



中学校の保健室は、小学校よりも病院を受診するようなケガが多いで す。特に1年生では、中学校で初めて挑戦する運動があったりして、人 によっては初めてのケガや初めての痛みを経験します。保健室では、ケ ガの直後は何ともなくても、数日経って痛みが強くなる時や、痛みが長 引く時には受診を勧めています。(骨折の可能性もありますが、受診し て特に異常がないと分かると安心するお子さんもいます。)

ケガ予防 4つのコツ



休みましょう。



運動後のケアも 忘れずに

> ストレッチをして筋肉をほぐし 十分な睡眠で体を休めましょう。

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 ^{からだ ちょう じ} 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 んどいなと感じたり、体のどこかが痛いな と思ったら無理せずに休みましょう。

₹03)

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに 「さぁ運動を始めるぞ!」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。



もしかして過呼吸?!あなたならどうする??

授業中に突然、女子生徒が 過呼吸を起こした!

「息ができない。死んじゃう」 と泣きじゃくり、手足のけいれ んも見られる。



- ◆ ゆっくり呼吸するように促す ◆
 - 「大丈夫だよ」とやさしく声を かけて安心させます。
 - ■息をゆっくり吸い、こらえて、 ゆっくり吐ききるように勧め、 落ち着くまで見守ります。



紙袋を使用するのは間違いで、大変危険です。

1時間経ってもよくならない時や、痛みがある時は病院受診が望ましいと言われています。 原因は、精神的なものばかりでなく、病気が原因のこともあります。

お知らせ

女子トイレに、『クローバートイレ』を準備しました!

新日本婦人の会から大崎市教育委員会へ生理用ナプキンの寄付がありました。

本校では、困った時に、誰でも使えるように、1階から3階の女子トイレの1ヵ所に設置しま した。みなさんの幸せを願う温かい気持ちを受けて,四つ葉のクローバーの花言葉『幸せ』か ら,このトイレを『クローバートイレ』と名付けて活用していきます。

> 四つ葉のクローバー が目印です!



