

You are enough 西中ほけんだより

—107— 古川西中学校 保健室発行 R4. 9. 15. Thu. NO. 7



9月の保健目標 けがの予防に努めよう

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、ケガの直後は何となくとも、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

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

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。

準備運動をするの？
どうして？

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。



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る時や、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カ所に設置しました。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!

