

ほけんだより 10月

青森県立大間高等学校

保健室

令和6年10月10日

10月は体育祭と独立昇格50周年記念式典があります。肌寒くなってきました。体調管理をしっかり行い、思い出に残る行事にしましょう。



10月11日は体育祭！ケガを予防しよう



☆体調管理をしっかり行いましょう。

〈前日〉

- 早めに就寝する。
- 夜ご飯をしっかり食べる。

〈当日〉

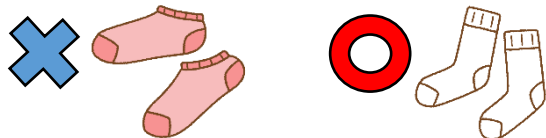
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- こまめに水分補給を行う。
- 体調が悪いときは無理をしない。



けがをしにくい服装

① 長めの靴下をはく

スニーカーソックスなどの短い靴下は靴擦れの原因になります。くるぶしが隠れるくらいの長めの靴下をはきましょう。



② 爪を切る

爪が伸びたままだと、自分がけがをするだけでなく、周りの人にけがをさせてしまいます。



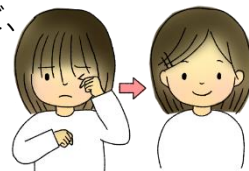
③ はきなれた靴をはく

靴擦れや捻挫を予防するため、普段からはき慣れたスニーカーをはきましょう。

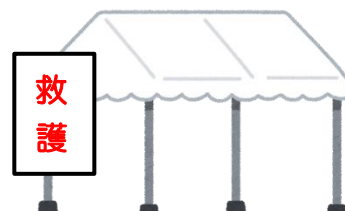


④ 髪はすっきりまとめる

髪の毛が目にかかっていると視界がさえぎられ、転倒や衝突事故を起こしやすくなります。髪が長い人は、1つにまとめて結ぶなど、邪魔にならないように工夫しましょう。



体育祭当日は、保護者観覧場所の隣に救護テントがあります。
けがをしたときや具合が悪いときは無理をせず休みに来てください。





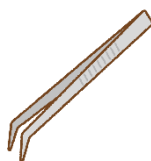
〇〇. 自分でできる応急手当

○→正しい処置

つき指

×指を引っ張る、動かす

○清潔なピンセットで抜く。
抜けないときや深いときは
病院に行く。



撿挫

×無理に動かす

○流水で洗い流す



○安静にし、氷で冷やす



いつもの動きができない

いつもの動きができない

このような症状の場合は骨折など重症の可能性があります。「大丈夫だろう」と自己判断せず、少しでも当てはまったら病院に行きましょう。

1日の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期になりました。
これから冬にかけてインフルエンザなどの感染症が流行するため、
手洗い・うがい・マスクの着用など各自で感染対策を実施しましょう。
また、最近頭痛や風邪症状で保健室に入室する生徒が増えています。
家を出る前に体調を確認し、体調が悪い日は無理をせずに休むこともオ

体調が悪かったら
家で検温してから
登校しよう！

