

保健だより

新発田市立七葉中学校

体育祭に向けて

2017年8月30日

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますが、体調に気をつけて過ごしましょう。さて、体育祭まであと2日となりました。赤組も青組も体育祭に向けて一致団結して応援練習に取り組んだり、パネル作成などの準備を着々と進め、見事な作品が完成しました。体育祭当日に万全の体調で臨めるようにしましょう。

前日はしっかり眠ろう

睡眠不足で体調が悪いと競技等で十分な力が発揮できないばかりか、熱中症になりやすくなります。前日は早めに休んでしっかり睡眠をとりましょう。

当日の朝はきちんとごはんを食べよう



体育祭の日は1日グラウンドで活動することになります。朝ごはんをきちんと食べて、競技や応援に全力投球できるように栄養補給を十分しましょう。

こまめに水分補給をしよう

長い時間、外に出て日差しを浴びていると、熱中症の危険が出てきます。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。水分補給には適度な塩分と糖分を含んだものが最適です。運動時でなくても熱中症は起こることもあるので、水分を補給して熱中症を防ぎましょう。

★登校前水筒をきちんと用意しよう

麦茶・お茶がおすすめです。
スポーツドリンクでも可です。

つめを短く切っておこう

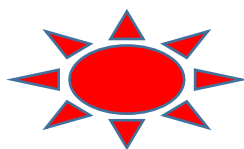
自分のつめをみてください。伸びすぎていませんか?? つめは指先を保護し、作業をしやすくするためにあります。しかし伸びすぎたつめは運動のじゃまになり、思わぬところで自分自身がけがをしたり、相手にけがをさせたりすることがあります。また、汚れや雑菌がたまりやすいところなので、衛生的なことも考えて、きちんと切っておきましょう。足のつめもお忘れなく・・・



★チェックポイント

手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えないくらいがベストです

日焼けに注意しよう



紫外線を長く浴びていると、シミやしわなどの老化を早めます。日焼け予防には日焼け止めクリームをこまめに塗ることが大切です。手足や顔だけでなく、首の後ろや耳のあたりも忘れずに塗りましょう。皮膚が弱く、日焼けした肌が赤く腫れあがってしまう人は、特に対策をしっかりやりましょう。



もし、日焼けをしてしまったら・・・

冷たいぬれタオルを当てたり、氷で冷やすようにしましょう。

衣服の脱ぎ着はそつと行うようにしましょう。

水ぶくれができてしまった時はつぶさず、きれいなガーゼで保護しましょう。

☀日焼けはやけどです。痛みや腫れがひどい時は皮膚科を受診しましょう☀

けがをしたらどうする！？

すりきず

すぐに水道水でよく洗い流す

洗った後に消毒をし、出血がある時はガーゼや包帯をします。重症の時はお医者さんへ行きましょう。

すぐに冷やす

まだやっている最中だし・・・なんてそのままほっておくとはれがひどくなってきて治りが悪くなってしまいます。

とにかくすぐに安静にして冷やすこと！！

痛み・腫れ・変形がひどい場合はお医者さんへ行きましょう。

ねんざ
だぼく
つきゆび

鼻血

いすなどにすわり、鼻をつまんで（自分のおへそに向かって押すように）顔を下に向ける。

上を向いたり、横になったり、チリ紙などを詰めてはいけません。なかなか止まらない時は、鼻の上部のあたりを冷やしましょう。

すぐに水洗い・消毒する

はがれたつめは無理にとらない。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどい時は病院でみてもらいましょう。

つめが割れた
はがれた

すぐに石けんをつけて洗い流す

虫さされ

洗ったあと、かゆみ止めなどの薬を塗ります。はれている時は冷したほうが楽になります。蜂にさされた時は様子を見て気分が悪いようだったらすぐに病院へ行きましょう。