すこやか

令和８年９月２日
新潟市立白根北中学校
保健室

テストも終わり、いよいよ体育祭練習が始まります！皆さんがパワー全開で活動する分、健康・安全にも気をつけないと、大きな事故につながります。大切な命・からだを守り、思い出に残る体育祭にしましょう。

楽しい体育祭にするために　まずは自分の健康管理から！

その①　夜 11 時までに寝よう。特に予行前日・本番前日は、いつもより早く寝て十分に睡眠をとろう。

その②　不調の原因にもなるので、朝食を食べて来よう！汁物など、水分も取っておこう。

その③　こまめに水分補給をしよう。特に予行・本番は、飲み物を多めに準備しよう。

その④　帽子は必ずかぶり、日差しをさえぎろう。（頭の表面温度に 10℃差が出ることも！）

その⑤　活動前に半袖・半ズボンで通気を良くし、体温調整しよう。

その⑥　手も足も、爪は短く。人にケガをさせたり、自分の爪がはがれたりしないように。

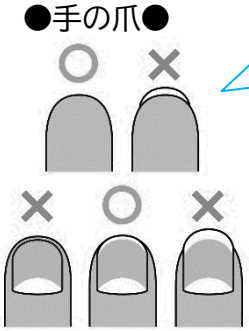
その⑦　タオル、着替えを持って来よう（汗や雨でぬれることがある）。

その⑧　体調の悪いときは、早めに周りの先生に知らせよう。

＜保健委員会より＞　けが・熱中症予防の企画をします！

けが・熱中症の予防のため、❶爪切りをし、❷水筒❸帽子❹タオルを持ってきてください。朝学活でチェックします。チェック期間　９月４日（金）～１０日（木）

●手の爪●

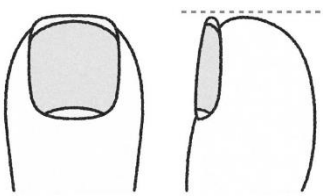


手のひら側から見て、爪が見えない長さ

手の甲側から見て、白い部分は少し残す

●足の爪●

丸く切ると、食い込んだり、巻き爪になったりしやすくなる。



正しい切り方

- 角は少しだけ丸める
- 爪の先は四角
- 指と同じくらいの長さ

熱中症の応急手当

熱中症かな？ と思ったら

主な症状
- ＊めまい　＊頭痛
- ＊失神　＊気持ち悪さ
- ＊筋肉痛　＊嘔吐
- ＊大量の汗　＊倦怠感　など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
  - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
  - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



*意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！***

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest 安静 患部を動かさない	**I**ce 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす （冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に）
Compression 圧迫 適度に圧迫する （圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう）	**E**levation 挙上 心臓より高い位置に上げる

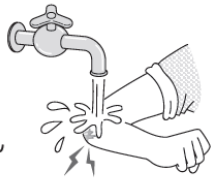
腫れや痛みを軽減するための応急手当です

*症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！***

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
  きれいに洗えれば消毒は必要ありません





- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

*洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！***

水筒の持ち歩き方



消費者庁の報告によると、水筒を斜め掛けにしたり、首から下げたりしていて転び、お腹を強打して内臓を損傷する事故が複数発生しています。また、ひもが首や腕に絡まったり、周囲のものに引っかかったりすることもあります。

・登下校の際、水筒はできるだけカバンや前かごに入れましょう。

・水筒を首や肩に掛けているときは、走らないようにしましょう。

保護者の皆さまへお願いです

明日から毎日体育祭練習が行われます。子どもたちが安全に、万全の体調で活躍できますよう、ご協力ください。

◯体育祭までは特に、お子さんが十分な睡眠を取れるようにしてください。

◯お家での食事の際、汁物、牛乳、お茶などで、水分も補給できるようにしてください。

◯飲み物は、水筒１本ですと足りなくなると思われます。多めにご準備ください。

◯体育祭当日は、ご来校の皆さまも体調管理に十分ご留意くださいますようお願いします。

◯当日、休養が必要な場合はテントもしくは保健室で休養させます。１時間程度で回復しない場合は、保護者に連絡のうえ、早退となります。