

ほけんだより

令和4年9月9日
江別市立中央中学校
保健室

期末テストお疲れ様でした。だんだん秋らしくなってきましたね。昼と夜の気温差があり、体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

ケガを予防しよう

スポーツの秋とも言われるように、秋は運動をするのに適した気候です。積極的に体を動かしてほしいと思います！ケガの予防も忘れずに…。

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動かせません。

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。

ケガ予防の4つのコツ

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。

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。

どんなに予防してもケガは起こってしまうもの。そんなときは、まず救急処置が大切です。自分でできる処置を知っておきましょう。

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつつまみます



9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



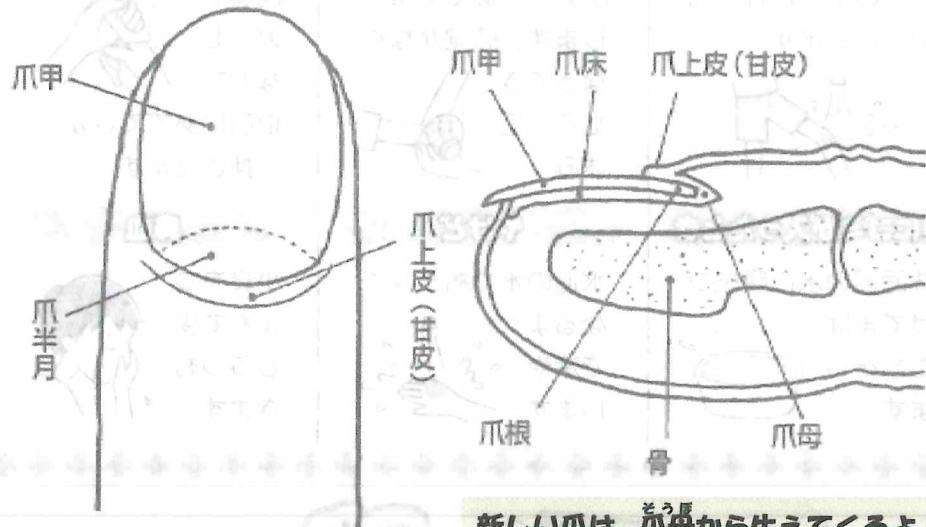
公衆電話

災害時はスマートフォンがつながりにくくなることも。公衆電話の使い方わかりますか？

みんなに知ってもらいたい！からだのしくみ

つき指・切り傷・さかむけの手当ての時や、「爪が割れました。」「長すぎて切ってこいと言われました。」など、保健室ではみなさんの「爪」を見ることがよくあります。見ていて「爪長いな〜。」と感じてしまうことも…。特に部活を引退した3年生、どうですか？爪って一体どんなもの？爪について、少しでも知ってもらえとうれしいです。

●爪のしくみ



新しい爪は、**爪母**から生えてくるよ！

●爪の役割

指先をケガから
守る！

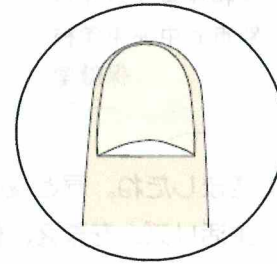
健康のパロメー
ター！



物をつかむときの
すべり止め！

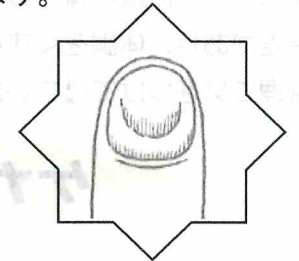
足の爪は、体を支え、歩くときに力を入れる！

●爪でわかる健康状態

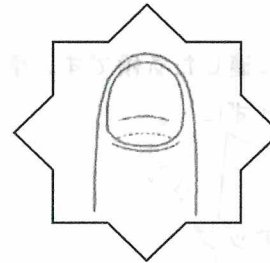


健康な爪は、毛細血管の色が透けて見えるため、全体的にキレイなピンク色をしています。

10日で約1mm伸びます。



真ん中がへこんだり、白っぽい爪は、貧血気味の可能性があります。



白い横すじが入った爪は、体調を崩したりしたときに、爪の成長が一時期抑えられた後、爪が正常に成長するときに現れるものです。不規則な生活や偏った食生活などしなかったか振り返ってみよう。

マニキュアを塗っていると、爪の健康状態が見えなくなってしまうんだね！

●爪の手入れ

爪が長く伸びていると、人を引っかけてしまい傷つけたり、何かの拍子に自分の爪がはがれてしまったりするなどの危険があります。

また、爪の間にはゴミがたまりやすく、衛生的にもよくありません。定期的に爪を点検し、伸びていたら切るようにしましょう。

