

# 9月ほけんだより

令和5年9月4日  
湖南中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の部活動や諸活動では、特に大きなケガや体調不良も無く、健康に過ごせていたようで何よりです。

今月は樹光祭に壮行会と、大きな行事が計画されています。1年生にとっては初めての樹光祭であり、3年生にとっては最後の樹光祭ですね。素敵な思い出となるよう、健康管理をしっかりと、取り組みを頑張りましょう。

また、10月の新人戦に向けて、1・2年生は部活強化週間が月末から始まります。ひとりひとりが力を発揮できるように、無理をせず、自分の体調と相談しながら頑張りましょう！

## 1学期に多かったケガランキング

～9月の保健目標：ケガの予防に努めよう～

2023年4月～2023年8月

### 1位：打撲



意外にも打撲によるケガが一番多く、ケガのきっかけは体育や部活、不注意など様々でした。ケガをした部位では、足と指が多かったです。

### 2位：擦り傷



体育と部活での擦り傷が多く、中には医療機関へ受診するほどのケガをした人も何人かいました。部位としては腕と足が多かったです。

### 3位：捻挫



捻挫は一度起こすと、クセになってしまい、何度も同じところをくじくことがあります。完治するまでは安静にしましょう。

### ケガの防止に大切なのは… ウォームアップ&クールダウン



【ウォームアップ】

硬くなっている筋肉を温めると、体が動きやすくなるよ。その為、可動域が広がり、ケガの予防につながるよ。



【クールダウン】

運動で緊張した筋肉をほぐすことで、リラックスモードになれるよ。運動後の負担も減るので、疲れが軽減されるよ。



## ケガをした時、あなたはどのようにしますか？

### 自分でできる処置法を学ぼう！



#### 擦り傷

傷口に砂や汚れが付いている場合は、水道水の水で洗ってから保健室に来ましょう。出血が多い場合は、ティッシュやガーゼで止血を行きましょう。

#### 切り傷

傷口を水道水で洗った後、ティッシュやガーゼなどで傷口を圧迫し、止血をしましょう。傷口を心臓より高い位置に持っていき、止まりやすいです。

#### 鼻血

椅子に座って少しつむぎ、小鼻を強くつまみまます。上を向いたり、首の後ろを叩くのは間違った処置法ですので、気を付けましょう。口に入った血は、必ず吐き出しましょう。

#### やけど

すぐに水道水に当て、痛みがなくなるまで冷やします。服の上からやけどをした場合は、無理に脱がずにその上から水を当てましょう。水ぶくれは決して破かぬように！

#### 捻挫・打撲

安静にし、感覚がなくなるまで冷やすようにしましょう。また、心臓より高い位置で固定・圧迫することで、症状の悪化を防ぎます。これを RICE 療法と言います。

### こんなとき、ケガをしやすくなります



血液は洗濯しても落ちにくい！  
鼻血や切り傷などで、出血したまま保健室に来る人がいますが、そのほとんどの人が、制服や廊下に血を落としてやってきます。  
血液はタンパク質を多く含んでおり、時間が経つと凝固して、拭いたり洗ったりしても落ちにくいのです。もしも血で廊下や服を汚してしまったら、なるべく早くキレイにしましょう。



血を落とす時は、30℃以下のぬるま湯で、手もみ洗いをするときれいになりますよ。



### Q.AEDの設置場所、皆知っている？

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんして血液を正常に送り出せなくなったとき、心臓の拍動を正常に戻すために電気ショックを与える装置です。この AED は湖南中学校にも設置されています。どこかわかりますか？

- ①体育館 ②職員室前 ③小講堂前 ④理科室近くの階段 ⑤保健室 ⑥プール

正解は全部で3つ！校内を探索して、自分の目でも確認しよう！

その他にも AED はいろんなところに設置してあるよ。  
(河口湖駅・河口湖役場・こども未来創造館など)



他にもスーパーや様々な施設に AED は置いてあります！ぜひ探してみてくださいね！