



いよいよ2学期が始まりました。まだまだ残暑が続いていますが、朝夕の涼しさは、季節が確実に移りかわっていることを伝えています。皆さんも夏休みモードから学校モードのリズムに切り替え、実り多い秋にしましょう。

体育祭練習も本格的になっています。

健康管理や熱中症対策には十分に留意しましょう。



## I 体育祭を成功させよう!

～体調管理に気をつけて!～



体育祭を間近に控え、体育祭練習後に体調不良になる人がいます。ベストコンディションで体育祭を迎えるために、次のことに気をつけましょう。

- ① 朝ご飯をしっかり食べる
- ② 睡眠時間をしっかり確保する
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 帽子を忘れずに着用する

暑い炎天下では、体力を消耗しやすくなっているので、自分の体調管理に努めましょう。

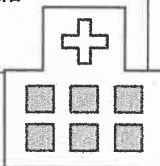
また、体育祭当日に体調不良を起こした場合、保護者と連絡をとる場合があります。事前に、体育祭当日の保護者の居場所や確実に連絡の取れる方法の確認をお願いします。



## II 熱中症の観察と対応のポイント

～よく知って対策をとろう!～

分類	症状	対応
I 軽度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ めまい</li> <li>・ 立ちくらみ</li> <li>・ 足がつる</li> </ul> (足けいれん)	<b>「日陰で休む・水分補給」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 木陰や冷房の効いた涼しいところへ移動</li> <li>・ スポーツドリンクなどで水分を補給</li> <li>・ 風を送って身体を冷やす</li> </ul>
II 中等症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ からだがだるい</li> <li>・ 脱力感</li> <li>・ 頭痛</li> <li>・ 吐き気 嘔吐</li> <li>・ 急に下痢になる</li> </ul>	<b>「冷却」&amp;「病院にかかり輸液を受ける」</b> <p>・・・I度の対応に加えて・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脇の下や太もものつけ根を氷水で冷却</li> <li>・ 自分で水分をとれない場合や症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する</li> </ul>
III 重症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 急にふらつく</li> <li>・ 言動が不自然</li> <li>・ 呼びかけへの返答がおかしい</li> <li>・ 高熱</li> <li>・ 意識を失って倒れる</li> </ul>	<b>「救急車で医療施設に搬送」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 危険な状態のため「すぐに救急車」を呼ぶ</li> <li>・ 脳障害、肝臓、腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある。</li> </ul>



# Ⅲ 知っておこう = 応急手当の基本 =

応急手当の基本  
**RICE**  
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

**R** 安静 REST  
安静に保つ。固定することも

**I** 冷却 ICING  
氷を入れた袋やアイスパックで冷やす

**C** 圧迫 COMPRESSION  
テープなどで、患部を適度に圧迫する

**E** 挙上 ELEVATION  
患部を心臓より高く持ち上げる

よくあるけがです  
をちゃんと応急手当できますか？



**つき指** 指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起こっていることも  
**処置** 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却  
**注意点** ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

**肉ばなれ** ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です  
**処置** RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います  
**注意点** 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

**ねんざ** 不自然にひねって、関節の靭帯や腱を痛めた状態です  
**処置** RICE  
**注意点** 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

**打撲**  
**処置** RICE。痛みがとれるまで安静に  
**注意点** 痛みがどンドンひどくなる時は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

**脱臼 (亜脱臼)**  
 骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です  
**処置** 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する  
**注意点** 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

**こむらがえり**  
**処置** ◆つまっている筋肉とひざをゆっくり伸ばす (つま先をあげるように)  
 ◆つまっている筋肉を強く圧迫する  
 ◆つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージする  
**注意点** クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

# Ⅳ むし歯の受診



## 済みましたか？

歯科受診が必要な生徒には、「受診勧告書」を配布し、受診・治療を呼びかけました。夏休み明けを提出期限としましたが、どうだったでしょうか？ もう既に提出している人もいますが、今から提出する人、あるいは、まだ受診していない人もいるかもしれません。自分自身の健康管理がまず優先です！！

- ① まだ受診していない人は、9月中に受診をする
- ② 受診した人は、すぐに受診連絡届けを提出する
- ③ 受診後は、治療が完了するまで根気強く継続し、終わったら受診勧告書を提出する

予告！

- ④ 9月までに受診していない人は  
→ 10月3日(木)に全体指導をします

◎ その他の生徒も、むし歯・歯周疾患のための「歯の健康」に心がけましょう。

V 9月24日(火)～9月30日(月)は、



「結核予防週間」です。予防週間には、ポスターを掲示します。参考にしてください。