



ほけんだより 5月

所沢市立北野中学校
保 健 室
令和5年5月17日

新年度が始まり、あっという間に一か月が経ちました。学校生活に慣れてくるとともに、疲れも出てくる頃だと思えます。一学期は、体育祭や宿泊学習など楽しみな行事が盛りだくさんですが、自分が思っている以上に心や体が疲れてしまうこともあります。「だるい」「寝つきが悪い」「イライラする」「気持ちが悪い」といった症状が出ている人はいませんか？これらの症状は、「あなたは少し頑張りすぎです」という心や体からの大事なサインかもしれません。サインに気づいたら、一度立ち止まって休息をとってみましょう。

◆怪我の応急処置を覚えておこう

体育祭練習が始まりました。怪我をしたときの応急処置の方法を確認しておきましょう。

すり傷 -肘や膝をすりむいたときは-

- 水道で傷口についた砂や泥をきれいに落とす。
- ティッシュで傷口をふく。
- 絆創膏を貼る。



鼻血 -鼻血が出たときは-

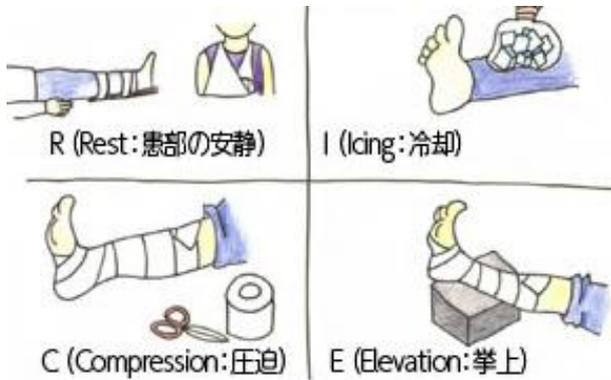
- 鼻の付け根を強く抑える。
 - 鼻栓を鼻の穴につめる。
- ☆血が止まらないときは、鼻を冷やす
☆下を向く（上を向くと血がのどに流れるため）



応急処置の基本はRICE処置！

ライス

-肉離れ・ねんざ・打撲・骨折などのときは-



- Rest 怪我の悪化を防止します
- Icing 痛みや炎症を抑えます
- Compression 腫れや内出血を軽減します
- Elevation 腫れや内出血を軽減します

ひどく腫れているとき、痛みが強いとき、
負傷した部位が変形しているときは、
すぐに病院に行きましょう！

応急処置の方法を覚えておくことはもちろん大切なことなのですが、「危険な行動をしない」「準備運動をきちんと行う」ことで、怪我の予防に努めることがとても大切です。誰ひとり大きな怪我をすることなく、体育祭当日を迎えられることを願っています。

怪我の予防とともに熱中症にも気をつけましょう。こまめに水分補給（のどが渇く前に飲むのがポイント）をしたり、休憩をとったりしながら運動してください。睡眠不足だったり朝ごはんを食べていなかったりすると、熱中症になりやすくなります。生活習慣を整えることも意識してください。

