

え が お



9月号

北本市立東中学校
保健室
令和5年9月15日(金)

応急手当の基本は RICE



すり傷→水道水でよく洗う



鼻血→鼻をおさえ下を向き安静にする



やけど→水道水でよく冷やす



目にごみが入った→水を入れた洗面器に顔を付けてまばたきをする



2学期がスタートし、明日はいよいよ体育祭です。
この2週間、残暑の中の練習で疲れが溜まっている頃ではないでしょうか。
昼休みもクラスごとに練習に打ち込む姿が見られます。
けがや熱中症に気をつけ、クラス一丸となって体育祭を楽しみましょう！

9月の保健目標

けがの予防に努めよう！



いよいよ体育祭！

健康で安全に参加するために・・・

□ つめを切りましょう！

つめが長い人が多いです。つめが長いまま参加するのは、けがのもとになり危険です。自分がけがをしたり、友だちにけがをさせてしまったりします。



□ 睡眠時間をしっかり確保しよう！

疲れを取るには、睡眠が1番。夜更かしは禁物です。



□ 毎日朝ご飯を食べよう！

朝ごはんは1日の元気の源。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。



スポーツ貧血、知っていますか？

運動をすると、汗の中に鉄が出てしまうため、鉄欠乏性貧血になりやすいといわれています。また、激しい運動により足裏の血管内で赤血球が壊れてしまうことも貧血の一因と考えられています。激しい運動が原因で起こる貧血をスポーツ貧血と呼びます。

思春期はからだの発達に多くの鉄を要するため、発汗などで鉄が失われる激しい運動を習慣にすると、貧血を招くことがあります。



筋肉や骨の成長、身体機能の発達にも鉄が必要になります。



女子は月経が始まり、定期的に鉄が血液とともに排出されるため、鉄が不足しやすくなります。

＜貧血の主な症状＞

- めまい
- 立ちくらみ
- 倦怠感
- 疲れやすさ

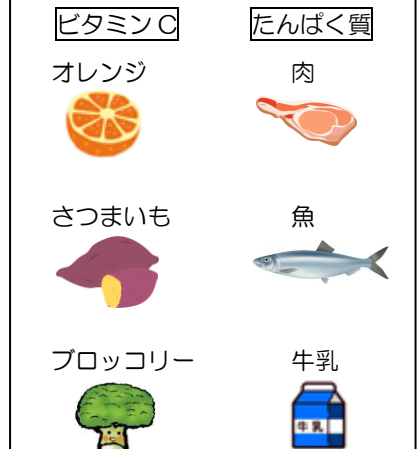


＜食事で貧血を予防しよう！＞

○鉄を含む食材の例



○鉄の吸収を助ける食材の例



鉄を含む食材と、鉄の吸収を助けるたんぱく質やビタミンCなどを、バランスよくとりましょう。

どんなケガ？



スポーツでよく起こるケガ



どう違う？

<p>ねんざ 起こりやすいのは 足首 手の指(突き指) ひざ</p> <p>ひねったり、ねじったりして、関節がふつに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ。 	<p>肉離れ 起こりやすいのは 太もも ふくらはぎ</p> <p>急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。 ●内出血 ●腫れ 	<p>打撲 起こりやすいのは 全身</p> <p>転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み
--	--	---