

ひだまい保健室



碧南市立東中学校 NO.12

2学期がスタートしました。真っ黒に日焼けをした人、髪をばっさり切った人、宿題の追い込みで疲れきった人、7月とはちょっと違ったみんなの様子に「2学期が始まったなあ」と実感。体育大会の練習も明日から始まります。残暑厳しい中、太陽よりも熱く燃えるみんなでいてください。がんばるぞ!!



さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分ののらない**へ

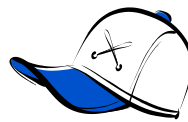
<p>暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれて ぐっすり眠れるよ ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが 少し余裕をもって 起きこみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...? バナナ1本でも 牛乳1杯でも 何か口に 入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p>
---	--	---

体育大会にむけて!

まずは自分で手当て、その間に近くにいる人で先生に連絡してください。

<p>あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは... 水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>はな血 鼻をつまんで下を向く。 はかばか止まらないうときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>だぼく・ねんざ ときゆびには... 心配が残る場合は + 受診してみましよう。 おぼえておいてね♡ RICE療法 Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす! Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>	

こんなことに気をつけよう



水分補給 体育大会練習中は、お茶以外にスポーツ飲料が認められています。とにかく **たくさん準備**してください。スポーツ飲料の場合は、そのままでは濃い(※糖分が多い)ので **2倍に薄めて**飲むようにしてください。(昨年度は2ℓを2本持ってくる人もいました)

帽子 帽子をかぶりましょう。帽子はキャップタイプのもので、派手でない実用的なものにしてください。**熱中症予防には必須アイテム**です。(ここでも団の団結力を見せてください)

爪切り 爪の長い人はいませんか?爪が長いと折れてしまって自分が痛い思いをするほか、他の人を傷つけることにもなりかねません。**足の爪**もお忘れなく。

着替え 9月3日(水)から体操服での生活が可能です。汗をかくので**着替え**があるといいですね。
タオル 大量の汗をかくので、ハンカチよりもやっぱり**タオル**が必要です。休憩時間に水に濡らして、顔や首筋を拭くためのミニタオルなども便利です。各自工夫してみてください。



