



保健通信

2018.9.7

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

2学期が始まり、体育祭の練習も始まっています。

まだ暑さが続いているので、熱中症にならないように注意しましょう。水分をとることだけでなく、食事やすいみんをとる(ねむる)ことも大切です。夜は早めにねてぐっすりねむり、朝ごはんもきちんと食べましょう。

安全に運動するために

けがをしやすいたしことがないかどうか、確かめましょう。

ぐっすりねむりましたか？

ごはんをきちんと食べていますか？
朝ごはんを食べましたか？

準備体操、整理体操をきちんと
していますか？



暑くてつかれていませんか？

つめはのびていませんか？

使う道具はこわれていませんか？

くつのひもはほどけていませんか？

けがの手当て

けがをしたら・・・自分でできる手当てをしましょう！

○よごを洗い流す
傷口に付いている砂や土を水で洗い流します。



○動かさない

ぶついたり、関節をひねったりしたら、なるべく動かさないようにします。
つき指した時は、指を引っぱってはいけません。



○冷やす

ぶついたりひねったりした部分を氷などで冷やします。
しっふ薬には冷やす働きはほとんどありません。



※ つつたときは冷やしてはいけません！

ふくらはぎや太もも、足の指などがつつた時、冷やすとますます
つってしまいます。温かいタオルなどを当てて温めるといいです。

○おさえる

血が出ている時は、傷口を
きれいなタオルなどでおさ
えます。



※ 鼻血が出た時は、少
しうつむいて、小鼻(鼻
の骨のすぐした)をお
さえます。

