

保健だより

水海道二高保健室
令和2年10月1日

今頃の体調管理

- ・気温にあわせて、着る物をこまめに調節する。下着を着よう。
- ・汗をかいたらきちんとふく。タオル・ハンカチを持ってくる。
- ・こまめに手洗い・うがいをする。
- ・12時前には休む。
- ・食事をきちんと取る。
- ・風邪をひき、熱があるときに無理に学校に来ない。

熱が下がったというのは、
24時間平熱が続いたと
きのことを言います。

熱があるときは、体がウイルスと戦っているときです。体を暖かくし、休養することでウイルスと戦うエネルギーを十分保ちましょう。無理をすると腎炎や心筋炎などになることがあります。水分も栄養も取りましょうね。

また、無理をすることは風邪を長引かせ結果的にはいいことになりません。

RICE の法則を思い
出して！保健で習っ
たかな？2・3年生！

応急手当

今月、クラスマッチがありますね。捻挫・突き指・脱臼などあるかと思しますので、応急手当を知っておきましょう。

急激な力が運動範囲を超えて加わり、手首や足首がねじれたり伸びすぎたりしたときに、関節を支えている人体が伸びたり切れたりして、捻挫や突き指をしたりします。関節が外れたり位置がずれたりすることを脱臼といいます。

<捻挫・突き指>

腫れがひくまで動かさない

ひっぱたりマッサージしたりは絶対にしないでください。

腫れがひくまで安静にしましょう。

なかなか腫れがひかなかったり痛かったりしたら、医者に行きましょう。

安静にして冷やす

炎症を止めるためにすぐに冷やすことが大切です。

<脱臼>

すぐに医者へ行きましょう

手などを脱臼するとだんとして動かせなくなります。

自分で整復しようとせず、医師の診断を受けましょう。

- * たいしたことがないと思っても、すぐに安静にして冷やしましょう！！
- * 医療機関を受診した場合には、養護教諭に知らせてください。