

# ほけんだより 9月 +

令和元年 9月 20日 (金)  
 国頭村立国頭中学校  
 保健室：No.5

台風が近づいています。雨と風に十分警戒して事前の備えを心がけましょう。国頭中学校では、来月の合唱コンクールに向けてステキな歌声が聞こえ始めています。放課後には地区陸上、駅伝に向けて汗を流して頑張る生徒もたくさんいます。季節の変わり目には体調を崩しやすくなるので、汗をかいた後にはタオルで拭いたり着替えたり汗の始末をきちんとし、体を冷やさないようにね。9月9日は救急の日。これからも安全に気をつけて元気に過ごしましょう。

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

**A** ゆさぶって起こす  
**B** 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

**A** 落ち着いてゆっくり話す  
**B** 急いで早くで話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

## インフルエンザ警報発令中！

沖縄県において先週9月11日にインフルエンザ警報が発令されました。冬以外に発令されるのは10年ぶりです。先週は沖縄本島、宮古、八重山のすべての地域で増加しています。校種は小学校、タイプはインフルエンザA型が流行しています。現在国頭村内の学校でも発生があります。インフルエンザは感染症なので小さい子どもやお年寄りがかかると大変苦しい思いをします。「自分には関係ない」ではなく、思いやりの心をもって一人一人が自分のできる予防法の実践を心がけていきましょう。

**予防の基本：手洗い・水分補給・十分な睡眠の確保・バランスのとれた食事**  
 (ほけんだより7月号参照)

## どんなケガ？ スポーツでよく起こるケガ どう違う？

<p><b>ねんざ</b> ひねったり、ねじったりして、関節がぶつかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 足首、手の指(突き指)、ひざ</p> <p>症状                  ●痛み                  ●腫れ                  ●内出血                  ●関節がぐらつく感じ。</p>	<p><b>肉離れ</b> 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>起こりやすいのは 太もも、ふくらはぎ</p> <p>症状                  ●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。                  ●内出血                  ●腫れ</p>	<p><b>打撲</b> 転んだり、ぶつかりたりして、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>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状                  ●腫れ                  ●内出血                  ●熱い感じ                  ●痛み</p>	<p><b>筋肉痛</b> 力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状                  ●運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。</p>
--	--	--	---

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当ての基本 ■

<b>R</b> Rest 安静	<b>I</b> icing 冷却	<b>C</b> Compression 圧迫	<b>E</b> Elevation 挙上
---------------------	----------------------	----------------------------	--------------------------

ケガをした部分を動かさない。氷水や氷のうで冷やす。包帯などで、適度におさえる。位置を上げる。心臓より高い。

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ(一例)

★足裏をきたえる

★軽いストレッチ：★軽いマッサージ  
 やジョギング や入浴

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

足の指と足の裏で、タオルをたくり寄せる。

●反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチ：★軽いマッサージ  
 やジョギング や入浴

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。

## ☆9月12日(木) 火災避難訓練を行いました！

6校時、理科室で火災が起きた想定で行いました。訓練の感想を読み振り返ってみましょう。

○今日訓練があるとわからなかった人が半分以上いる中で、今のままでは少し大変だと思いました。警報が鳴った時、一気に騒がしくなって先生がたくさん声をかけていました。本当にあったときにも危機感がないままになってしまいそうなので、自分でも声かけしたい。

○自分が中学生という自覚を持って火災が起きたときに幼い子をサポートできるような知識を少しずつ身につけていこうと感じた。今日確認したことを実践できるようにしたい。

○友達とおしゃべりとかふざけていたけど、いざとなった時に役立つので、次回はもっと真剣に取り組みたい。消火器の使い方(ピンポンパン)を忘れずに毎日ハンカチも持って、もし本当に火事になった時に安全な態勢でいられるようにしたいです。

○訓練の時は先生の指示を聞いて動いたけど、本当の時は自分で考えて行動しないとイケないので、自分で考えて行動したい。

お忙しい中、協力して下さった国頭消防の方々に感謝！

