



ほけんだより 9月

平成29年9月1日
高岡市立戸出東部小学校

楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。こんがり日焼けして、目を輝かせているみなさんを見ると、たくさんの楽しい思い出をつくることができました。

さて、2学期は、学習発表会や持久走記録会等、行事が盛りだくさんです。100%の力で行事や学習に取り組めるよう、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。心も体も元気いっぱいにして、みんなで最高の思い出をつくりましょう！



応急手当は「すぐに」がポイント！



けがをしたとき、保健室へ来る前にできることはありませんか。応急手当は、けがをした後「すぐに」行うことが大切です。そうすることで、痛みだけではなく、けがの治りを早めてくれますよ！

スポーツ外傷って知ってる？

スポーツ外傷とは、スポーツをしているときに大きな力が加わることで起こるけがの総称です。例えば、つき指やねんざ、だぼく等が挙げられます。

1学期は、「つき指しましたー！」「ねんざしましたー！」と保健室へ来る人がとても多かったのですが、ただのだぼくであったり、痛む場所が違っていたりすることがよくありました。つき指やねんざの原因や症状を知り、正しい手当をできるようになりましょう。

	つき指	ねんざ
どこのけが？	指の関節（曲がる場所）	足首や手首等の関節（曲がる場所）
原因は？	指先に強い力が加わり、骨と骨をつなぐ「じんたい」が傷つく 例：バスケットボールが当たる 転んだときに手を強くつく	関節をひねることで、骨と骨をつなぐ「じんたい」が傷つく 例：走っていてひねる 階段をふみ外す
症状は？	はれる（内出血をしているため）・痛む・曲げ伸ばしができない	
応急手当は？	① 動かさない・・・けががひどくなるのを防ぐ ② 冷やす・・・痛みやはれを抑える ③ 少し強めにテーピングや包帯を巻く ④ 患部を心臓よりも高い位置に挙げる } ... 内出血を抑える	

9月の保健行事

- 4日（月）身体測定（上学年）
- 5日（火）身体測定（下学年）
- 6日（水）視力検査（下学年）
- 8日（金）視力検査（上学年）
- 13日（水）色覚検査

今年度から、1年生のみ対象になります。

