

# 保健だより

令和5年5月16日  
清瀬市立清瀬中学校  
保健室

## けがの予防をしよう

運動会練習が始まっています。けがに注意して、楽しく、安全に体を動かしましょう。  
運動しやすいよう服装を整えましょう。爪が伸びている人は危ないので、短く切りそろえてください。

睡眠不足や朝食抜きの状態では、集中力が落ちて、けがをしやすくなります。運動会練習期間中は、普段より疲れやすくなるので、休養や水分補給など、いつもより多めにとることを心がけましょう。

また、運動前は準備運動をしっかりとって、体をあたためましょう。

具合が悪い時は無理せず、できることをがんばることが大切です。

どの競技でも、指示を出してくれる人の話をよく聞いて、ルールを守って行うことが安全につながります。

## 熱中症に注意

- 1 気温や湿度、日照のほか、室内で活動する場合は部屋の風通しも重要になります。
- 2 あせをたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。
- 3 吸湿性・通気性の高い衣服を中心に選び、帽子なども活用しましょう。
- 4 急な気温上昇に注意しましょう。軽い運動や入浴で適度に汗をかく習慣も大切です。
- 5 十分な休養・睡眠と栄養バランスのとれた食事をとり、体の抵抗力を高めましょう。
- 6 具合が悪い時はすぐに活動を中止して、休養や応急処置にあたりましょう。

## 5月の保健行事

※結果は症状のあった人にお知らせします。

※欠席した人には、後日、お知らせを渡します。

### 5月18日（木） 眼科検診 全学年

校医の先生の指示に従って自分で両目のまぶたを下げて診ていただきます。

目が隠れない髪型にしてきてください。

### 5月25日（木） 耳鼻科検診 全学年

右耳→左耳→鼻→のどの順番に診ます。

耳が隠れない髪型にしてきてください。

# 知っておきたい頭痛のこと

頭痛にはさまざまな種類があります。症状によって対処法も異なりますので、繰り返し頭痛があり、日常生活に支障があるようでしたら、病院で相談してみましょう。

○緊張型頭痛：頭から首、背中にかけての筋肉のこりやはりによって痛む。

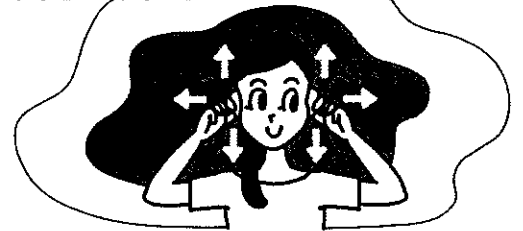
○片頭痛：ズキンズキンと脈打つように痛む。

○群発頭痛：目の奥がはげしく痛む。

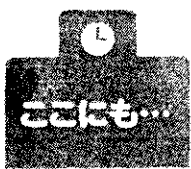
また、スポーツなどで脳震盪を起こした場合、十分に回復しないうちに、さらに衝撃が加わると、脳へのダメージが大きくなると言われています。すぐによくなったからと油断せず、頭を打った時はできるだけ安静にして、しばらく経過観察を行きましょう。

激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。気になる症状がある場合は、早めに受診しましょう。

## 気圧の変化による頭痛には

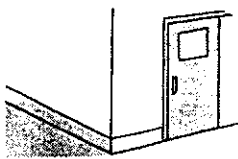


耳を上・下・横に軽くひっぱったりゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ！

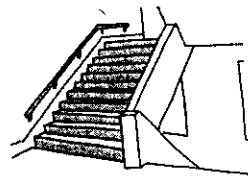


## 学校内にひそむ けが・事故のキケン

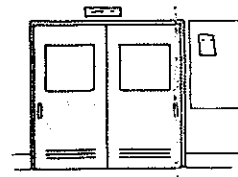
保健室を利用した人の記録を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起こっていることがわかります。けがを減らすためには、どのような場所で起こりやすいかを知っておくことも大切です。例えば、体育館や校庭など、体を動かす場所では、やはり、けがをする人が多くなりがちです。そのほかには、こんな場所があげられます。



廊下の曲がり角など



階段・おどいぼ



出入口(とびら)

こうした場所でのけがは、ひとりひとりが「向こうから誰かくるかも。」「走って転んだら…。」と、少し気をつければ減らすことができますね。

こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない  
作業や行動



イライラ  
している



急いでいる



限界を  
超えている

