



令和7年6月6日
 狛江市立狛江第二中学校
 保健室

第一回学習確認テストが近づいています。なかには夜も勉強に取り組んで、寝不足の人もいるのではないのでしょうか。夏に向けて気温が高い日も増え、ジメジメと湿度が高く、体調を崩しがちです。体が少しずつ暑さに慣れる『**暑熱順化(しょねつじゅんか)**』にあたる今の時期は、熱中症にもなりやすいので注意が必要です。1番大切なのは「しっかり休むこと」です。やらなければならないことは早めに取り組み始め、テスト直前に寝不足な状態にならないようにしましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



えんぶん とうぶん いっしょ
 塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさお ふろ あと
 朝起きたとき、お風呂の後は
 コップ一杯分プラス

けんこうしんだん
 健康診断で
 しんぱい
 心配なところが
 み ひとつ
 見つかった人へ

じゆ しん ち りょう
 受診・治療はOK?

すでに受診してくださった方、
 ありがとうございました♪

けんこうしんだん じゆしん
 健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゆしん
 まだ受診していない

ちりょう とちゅう
 治療が途中になっている

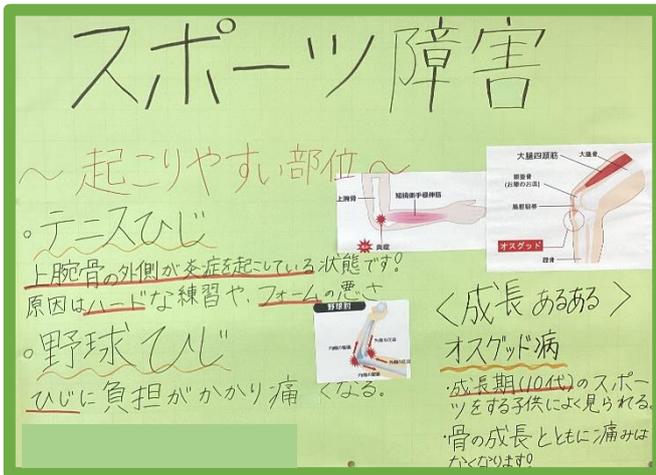


“いま”が受診のチャンス!!



まだ受診をしていない人は、早めに受診しましょう。
 受診した人は保健室にお知らせを提出してください。

・健康委員会 一応急手当を広めようー



2、3年生の企画係のみなさんと一緒に「応急手当」についてまとめました。保健室前の廊下に掲示していま

す。**捻挫・突き指・骨折・肉離れ**をしたときに、1番最初にする手当が「**RICE**処置」です。受傷直後に丁寧に「RICE 処置」をすることで、**痛みの軽減**と**炎症をコントロール**できます。

また、部活動やクラブチームなどで、同じスポーツを頻繁に行っている人は「スポーツ障害」に気を付けましよう。肘や腰などに負担がかかっていると、**疲労骨折**等の外傷に繋がることがあります。運動をする前後の丁寧なストレッチや、運動直後のアイシングで予防することができます。運動前のアップだけではなく、運動後のクールダウンの時間も大切にしましょう。



爪は切ってますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。