



一宮市立丹陽中学校
保健室



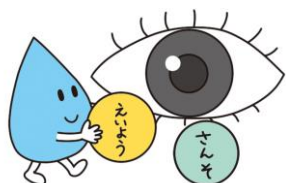
暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめて葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりには、どんな秋がありますか？探して家族や友達と話してみてくださいね。

10月保健目標 目を大切にしよう！

なみだの はたらき

なみだには、目を守るために、さまざまな働きがあります。どんな働きがあるか知っていますか？

- ①目の乾燥をふせぐ ②角膜に栄養や酸素を運ぶ ③目に入ったごみやほこりを洗い流す ④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しい時、うれしい時など、気持ちが高ぶった時にもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。



もうすぐ 体育祭！
知っておきたい

あ う き け ん じ ゅ う

応急手当

体育祭が近づいてきました。みなさんが万全な体調で当日をむかえられるように、ケガの応急手当と、練習中の注意点をしておさえておきましょう！

ケガの応急手当

だばく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

R 安静 患部を動かさない	I 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす 冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に
C 圧迫 適度に圧迫する 圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう	E 挙上 心臓より高い位置に上げる 腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは医療機関へ！

体育祭

練習中はここに注意！



1

飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給



2

必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです



3

履き慣れた靴で参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×！



4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります