

保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程
日夜間部 保健室

スクーリング予定表



通信番号

名前



みなさん、お久しぶりです。いよいよ第 2 範囲のスクーリングが始まりますね。

長いようで短かった夏休み。みなさんはどのように過ごしましたか？

お盆を過ぎて、朝晩は過ごしやすくなってきましたね。とはいえ日中はまだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れがあることや一日の気温差があることで、とても疲れやすくなります。引き続き、熱中症予防など体調管理をしっかりとしていきましょう。

どんなケガ？ スポーツでよく起こるケガ どう違う？

ねんざ

起こりやすいのは

足首
手の指(突き指)
ひざ

症状

- 痛み
- 腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ。

肉離れ

起こりやすいのは

太もも
ふくらはぎ

症状

- 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ

打撲

起こりやすいのは

全身

症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み

※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。

■ 応急手当の基本 ■

R est

安静

ケガをした部分を動かさない。

I cing

冷却

氷水や氷のうで冷やす。

C ompression

圧迫

包帯などで、適度におさえる。

E levation

挙上

心臓より高い位置に上げる。

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ(一例)

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

★足裏をきたえる

足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。
※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。

いざという時の・・・！ 救急車の呼び方について

- ① 局番なしの 119 番にかける。
- ② 「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急です」と答える。
- ③ 現在地、住所、近く大きな建物、交差点など目印になるものを伝え、その場から動かない。
- ④ どんな事故か、どんなケガかを簡潔に答える。
どこで、だれが、どんな様子か。分かる範囲で意識、呼吸の有無等、年齢も伝える。
- ⑤ あなたの名前と連絡先を教える。携帯電話からの場合は必ず携帯電話であることを伝え、119 番通報後も連絡可能な電話番号を伝える。



MEMO

8月	1 4	2 5	3 6
27(日)			
28(月)			
9月	1 4	2 5	3 6
1(金)			
3(日)			
4(月)			
8(金)			
10(日)			
11(月)			
15(金)			
17(日)			
22(金)			
24(日)			
25(月)			
29(金)			