

ほけんだより

平成28年5月16日
越生中学校 保健室



体育祭がもうすぐです

5月21日は体育祭です。本番に向けて練習量が増え、内容も本格的になってくるでしょう。今週はいつもより早く就寝することを心がけ、疲れをとってください。睡眠不足、朝食欠食は体調不良や熱中症になりやすくなるので要注意です!!!熱中症予防については前回のほけんだよりに掲載したので見直して下さい。



一番多いと思われるケガはすり傷です。転んでしまったときはそのまま保健室に行くのではなく、水道で傷口を洗ってから行くようにして下さい。泥や砂を落とすことで、キレイに早く治ります。

鼻血が出てしまったら、上を向かずに顔を下に向けて小鼻の部分を強くつまみます。
急に鼻血が出たときに対応できるようにポケットティッシュを携帯しておくといいですね。



目にゴミが入ったときは、水道に行き、きれいな水で洗い流しましょう。
こすると目を傷つけてしまうので注意して下さい。

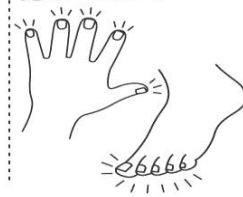
◎ケガなく ◎楽しく ◎運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



じゅんぴ運動をしっかりとこなそう

手や足のツメは切っておく



汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる

具合の悪いときにはムリをしない



爪が伸びていると、われたり、友達をひっかいてしまったりしてとても危険です。短く切る習慣を付けましょう!