

# ほけんだより



石下中学校  
保健室  
R5. 9月発行

2学期がスタートしました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要になります。「切り替えがうまくいかないな…」「うまくいってないな…」と感じている人に取り組んでほしいことがあります。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びること、そして朝ご飯を一口でも食べること。運動会の練習もスタートします。ケガなく、元気に取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



運動会

## ケガなく、元気に過ごすには？

～ 練習前 ～

### ●爪を短くきる。

足の爪・指の爪をしっかり切り、自分自身や相手へのケガを少しでもなくすことができます。

### ●ウォーミングアップをする。

「ベストパフォーマンス」と「ケガ防止」のため重要。強張った筋肉をあたため可動域が広がり、いつもより速く走ることができるかも！

～ 練習中 ～

### ●水分をこまめにとる。

マスクは、喉の乾燥を防ぎます。そのため、渴きを感じづらくなるため脱水状態に気がつかず、マスク熱中症のリスクが高まります。外での激しい運動の際は、マスクを外すことで熱中症を予防することができます。

～ 練習後 ～

### ●クールダウンをする。

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチ等をしてゆっくり筋肉を伸ばして疲労軽減のために行いましょう。

### ●汗を拭く。

汗をかいたらしっかりタオルで拭き、清潔にする。



## 覚えておくと便利な番号！！

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。利用方法はそれぞれの番号を検索すると、詳しく載っておりますので、気になったり興味をもったりした人は、ぜひ調べてみてください。

### #8000 小児救急電話相談

病院受診した方が良いのか、119番通報した方が良いのか迷う等、休日・夜間の急な子どものケガや病気について、看護師や小児科医からの緊急度の判断等のアドバイスを受けられます。

(茨城県は24時間対応しています。)



### #9110 警察相談専用電話

110番するほど緊急ではないが、日常生活での困ったことや悩みごとを、警察へ相談したい時に利用することができる警察相談番号です。



### 189 児童相談所共通ダイヤル

虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談も受け付けています。匿名で相談を行うこともできます。



### 171 災害用伝言ダイヤル

災害時に利用ができる声の伝言板です。

## みんなが持っている からだのパワー



転んですりむいてしまったとき、傷口からは、様々な汚れや細菌が侵入します。そんなとき傷ついた細胞では、血液中にいる「白血球」がばい菌と戦い、「血小板」が傷口をふさいで、細胞の回復をサポートします。

みなさんの細胞には、自分で自分を治す力が備わっています。ケガをしたときは、保健室に来る前に、傷口の汚れをきれいに洗い流して、細胞を助けてあげてください。