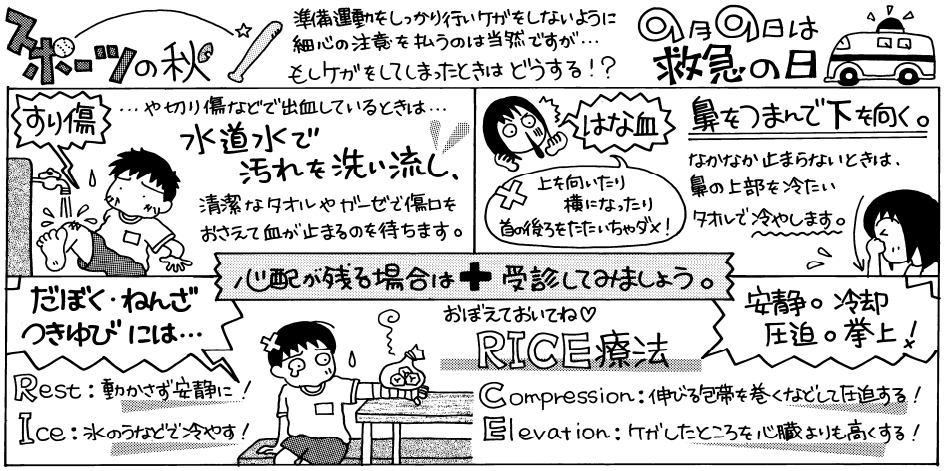
ほけんだより9月

豊中市立第四中学校　保健室

９ 月にはいり、やっと涼しく感じられる日が出てきました。でも、日中はまだまだ暑い日がありますね。今年は残暑が厳しくなる予報です。まだまだ熱中症に注意が必要そうですよ！

体育大会にむけての練習も大詰め。（３年生のソーラン、楽しみにしています！）運動が得意な人、苦手な人、いろいろな人がいると思いますが、ひとりひとりが一生懸命取り組み、お互いを知り、認め合う行事となりますように☆

もうひとつ！最後まで楽しめるよう大きなけがをしないためにも体調管理をしっかりと！「朝ごはんを食べる！」「睡眠不足 NG！」「準備体操をしてケガの予防！」「水分補給を忘れずに！」いつも以上に、心がけるようにしてくださいね☆



体育大会にむけて

毎週保健委員が爪チェックを行っていますが、“○”をもらえていますか？？長いツメは団体競技などで相手を傷つけたり、爪が割れたり剥がれたりして自分が痛い思いをすることがあります。みんなが楽しめるように、爪を切る習慣をお願いします。

スポーツをしているときだけでなく、日常生活でも小さなケガをすることはあります。そんな時、みんなはどうしていますか？？人の身体にはケガを治す力が備わっています。すぐに応急手当をすることで、ケガが早く治ったり、ひどくならないようにすることができます。「自分でできる応急手当」覚えてみてください。

体育大会でケガをしたら・・・

体育大会本番は、“救護”係として、３年保健委員（女子）と保健室の先生達がいます。ケガをしたり、体調が悪くなった場合には利用できます。テントの場所は、保健室外側のテラスです。ケガをしたときは思い出してください。

今年の体育大会は、例年より暑いと思われます。水分補給のための大き目の水筒は忘れずに！！日差しに弱い人は帽子をかぶることをお勧めします。救護テントのほかに各学年の応援席後ろに、熱中症対策のための簡易テントがありますので、熱中症っぽいなと感じたら、相談してみてくださいね。

救護での傷の消毒には、感染予防のため個包装の消毒薬（イソジンきず薬と同じ 10%ポピドンヨード液）を含んだ綿棒を使用します。この消毒薬が、アレルギーなどで使えない場合は、事前または当日に申し出るようにお願いします。いつものマキロンも準備しています。

季節外れの・・・

インフルエンザやコロナ感染症が流行しはじめています。「家族が・・・兄弟が・・・」といった話をよく聞くようになりました。豊中市内でも学級閉鎖が複数の学校で行われています。４中では、インフルエンザやコロナ感染症での欠席はまだ少ないですが、注意が必要なようです。それ以外にも、のどが痛い人、お腹の調子が悪く吐き気などでの欠席が目立っています。連日の試合や発表会の疲れが原因の人たちもいるようですね。来週は体育大会本番！今のうちに体を休めて、本番が元気に迎えられますように☆（学級閉鎖は発熱などの欠席者が一定数を超えた場合に行われます。欠席者数だけでは判断できませんよ！）