


ほけんだより

令和6年5月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

新しいクラスには慣れましたか？5月31日（金）には、今年最初の大きな行事である体育祭が行われます。1年生のキャッチアップタイムのソーシャルスキルトレーニングで、気持ちを言葉で表そうという授業があるのですが「体育祭が雨で中止になったときの気持ち」を聞いてみると「うれしい」「がっかりする」という両極端の意見が出てきます。運動が得意な人や行事が好きな人にとっては楽しみなものかもしれませんが、がんばりすぎてしまう人や、運動が苦手な人はプレッシャーを感じてしまうのかもしれません。体育祭を楽しみ思い出にするために、キャッチアップタイムで勉強した「あたたかい言葉をかけよう」を思い出して、励ます言葉や感謝を表す言葉、相手を心配する言葉を使うようにしましょう。

あたたかい言葉とは？

- ・相手の良いところをほめる言葉
- ・感謝を表す言葉
- ・心配を伝える言葉
- ・相手がうれしい気持ちになれる言葉
- ・はげましたり応援したりする言葉



< 体育祭は安全第一！ >

毎年、同じことを書いています

1 熱中症対策(体が暑さに慣れていないので！)

・飲み物(ジュースよりもお茶やスポーツドリンクがよい)を何本も用意しておく。
※凍らせたもの(保冷剤代わりに使えます)やすぐに飲めるもの、水筒に入れたものやペットボトルの飲みものなど

・朝ごはんや昼ごはんは、しょっぱいものがおすすめ(塩分が大切)
※甘い菓子パンではなく、サンドイッチ、納豆・卵かけご飯・鮭や梅干しのおにぎり、みそ汁、カップスープなど

・頭痛や息苦しさを感したら、マスクをはずして深呼吸
※外で運動するときにはできる限りマスクをはずしましょう。マスクをはずすのが難しい人は、体調不良を感じたらマスクをはずして深呼吸しましょう。



2 日焼け対策

体育祭の日に、いつもと違う髪型や分け目にしたりすると、ひどい日焼けになることがあります。天気がいい場合には耳たぶや耳の後ろ、髪の毛の分け目などに日焼け止めを塗っておきましょう。

3 けがの予防

全体の準備運動だけではなく、自分が出る種目の直前に、準備運動をしましょう。綱引きでは、軍手やジャージなどで、摩擦によるやけどを防ぐようにしましょう。

手のひらや腕に注意



手や足の爪も、切っておきましょう。

あなたのつめ、のびていませんか？

われる! ひっかく!

はがれる!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



救命処置

AEDのある所
①職員玄関
②体育館入り口

心臓が止まってしまった時に、救急車が来るまで何もしないで待つ場合と比べて、胸骨圧迫をすると約2倍、AEDを使うと約6倍、命が助かる確率が高くなります。上尾橋高校では毎年2年生で、避難訓練の時に胸骨圧迫とAEDの使い方の勉強をしています。(今年も5月24日(金)に実施)今は小中学校でも勉強していると思いますが、もう一度やり方を確認しておきましょう。(先生方も、5月の中間テスト期間中に同じ勉強をしています。)

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

➤ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- ➊ AEDの電源を入れる。
- ➋ 音声の指示通りにパッドを貼る。
- ➌ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

➤ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

学校の管理下(登下校・授業中・休み時間・学校行事・部活動等)で、ケガや熱中症で病院を受診し、保険診療を受けた場合(窓口負担1500円以上)日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。なお、医療費助成制度(ひとり親制度や市町村のこども医療費支援)により窓口負担がない場合でも一部給付される他、安全振興会からお見舞金が給付されるので、対象となるケガで病院を受診した場合は、保健室に来てください。必要な書類をわたします(領収証は不要です)ただし、対自動車事故(ひき逃げも含む)など、給付されない例もありますので詳しくは保健室にお問い合わせください。手続きには時効があるので、早めに申し出てくださいね。

学校でのケガで受診... 医療費の申請はお済みですか?

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように...

(日本スポーツ振興センター児童扶養給付金制度のご案内です)