



行事が盛りだくさんで充実した2学期が始まりました。早速、来週には運動会が行われます。残暑の中、連日運動会の練習で疲れも溜まると思いますが、『早寝、早起き、朝ご飯』で規則正しい生活をし、体調管理を万全にして、運動会当日、元気にはつらつと競技に臨めるようにしましょう。

## 9月の保健目標

積極的に体力づくりをしよう

## 「筋肉痛」とは...

熱心に運動会の練習に励んでいますが、いつもとは違う筋肉を使うせいか、あちこちが痛いと言って「湿布をください」という人が必ず出てきます。「筋肉痛」について上手に対処できるようにしましょう。

### 筋肉痛とは

筋肉をたくさん使うと、筋肉の中に乳酸（疲労物質）などが発生し、それがうまく排出できなくて溜まってしまうと、筋肉や神経を刺激します。その刺激によって筋肉に痛みや腫れ、熱を感じさせる症状です。

### 予防法は

筋肉痛は、普段使わない筋肉を使ったり、筋肉を使い過ぎたりしたときに起こることが多い症状です。原因となった運動をした当日から、数日後に起こる場合がほとんどです。運動を行う1～2週間前に、よく似た軽い運動を少しずつすることで、激しい痛みを予防できます。

また、ストレッチで筋肉を柔軟にすることで、筋肉痛やけがを防ぐことができます。

運動会では、ラジオ体操を  
しっかりやりましょう！！

### 当日の予防策としては

運動の前後に十分な準備・整理運動をすることが大切です。ウォーミングアップは体を温めることで、運動前の体の代謝機能を高めておくものです。また、ストレッチなどの準備運動によって、関節や筋、腱の動きをなめらかにしておきましょう。クーリングダウンも大切です。運動を急に止めると血液の流れがじゃまされて、疲労物質が排出されにくくなるので、筋肉のけいれん、痛み、炎症が起こる可能性が高くなります。軽い運動とストレッチをして筋肉の活動を続けることで、筋肉痛を防ぎましょう。

### ～けがなく、楽しく運動をするために～

- 手・足のつめは短く切っておく。
- 足にあった靴を履き、ひもはきちんと結ぶ。
- 汗をかいたらタオルで拭き、水分をとる。
- 準備運動をしっかりやる。
- 具合の悪いときは無理をしない。
- 朝食をしっかり摂る。
- 睡眠を十分にとる。

## 歯科治療状況 (9月5日現在)

むし歯や要注意乳歯保有者	治療完了者	治療率
1年生 22人	9人	40.9%
2年生 23人	8人	34.8%
3年生 23人	9人	39.1%
全校 68人	26人	38.2%

(歯列や歯垢、歯肉で受診が必要な人は入っていません。)

◆ 9月5日までの治療率は左記のとおりです。とても低いです！

受診をしていない人がたくさんいますね。痛くないから治療をしないのではなく、「むし歯は病気だから治す」という考えをもってください。歯は一生使う大切なものです。しっかり治療し、その後はむし歯予防に心がけてほしいと思います。夏休みに染め出しも実施しましたね。

9月9日は救急の日



## けがの防止と手当の仕方

体育の授業や部活動、校舎内での生活などで「けが」はつきものですが、けがには、「防止できるけが」があります。

できるだけ「けが」を少なくするためには、準備運動をしっかりとやる、悪ふざけはやめる、落ち着いた生活をするなど、一人一人がよく考えて行動することが大切です。そうすれば、防げるけがもたくさんあります。

自分の体、他人の体を大切にするためにも、けがの防止に努めましょう！

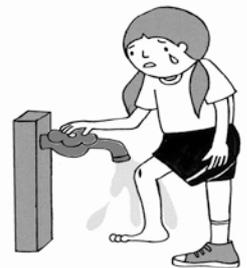
### やけど

すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



### すり傷・刺し傷・切り傷

- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



## いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

### 目にもものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをして出してもいいでしょう。



### 鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分の親指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。



## カラダのチカラ!『自然治癒力』を高めよう

私たち人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて『自然治癒力（または自己治癒力）』といいます。転んでひざを軽くすりむいても、また少し熱っぽくても、ある程度の時間がたつと治るのはこの力によるもの。また、重いけがや病気で薬を使ったり手術をしたりする必要がある場合も、どのくらい自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってくるのです。

では、自然治癒力を高めたいと思ったら？ 十分な栄養と休養、また適度な運動で血行をよくする、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠（休養）」「運動」をふだんから続けることが、病気やけがの予防、そして早期回復にもつながるのですね。

