

ほけんだより 9月

綿打中学校
保健室

いよいよ2学期が始まります。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早いうちに体を学校モードに切り替えましょう。

そして、9月には体育祭が開催されます。それに向けた練習も始まるので、体調を整え、熱中症やケガに気をつけましょう。また、簡単なケガは自分で対処できるようにしておくといいです。

燃えろ！体育祭！

【すり傷】



すり傷は、水で洗って清潔にすることが大切です。消毒の必要はありません。傷口に砂が入り込んでいると、炎症を起こす可能性があるため、丁寧に洗って落としてください。



〈保健室に来る前に・・・〉

自分でよく洗ってから保健室に来てください。血液は他の人に触れないように注意しましょう△保健室で継続的な手当はできません。各家庭でガーゼや絆創膏の取り替え等を行ってください。

【捻挫・打撲】

捻挫や打撲をしたときは、「RICE 処置」という手当があります。右の図のように、「安静」「冷却」「圧迫」「挙上」を行います。自分で固定するのは難しいと思うので、必要なときは保健室に来てください。

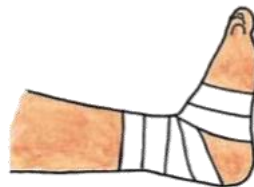
ケガをしているところが痛くて動かせない場合や腫れたり変色したりしている場合は、すぐに整形外科を受診しましょう。



R (Rest, 患部の安静)
悪化の防止



I (Icing, 冷却)
出血の抑制と疼痛の緩和



C (Compression, 圧迫)
出血と腫脹の軽減



E (Elevation, 挙上)
出血と腫脹の軽減

靴の選び方・履き方

足は靴の中で前後に1cm程度動くと言われていいます。そのため、つま先に1cm程度余裕を持たせて選んでください。小さすぎると指や甲が当たり、足を痛めます。逆に大きすぎると靴の中で足が動いたり、かかとが抜けたりしてうまく歩けず、転倒につながります。自分に合った大きさの靴を履いていないと、将来的に巻き爪や陥入爪、外反母趾などの足のトラブルにつながることもあります。

新しい靴は素材が硬く、歩くときに負担がかかります。購入を検討している人は体育祭までに馴染んでくるよう、早めに準備しましょう。

ヒモまたはマジックベルトがよい。かかとをしっかりとつけ、きつめに締める



1cm~1.5cmの余裕を持たせる

靴底はしっかりと硬く、指の付け根の部分だけが曲がるもの

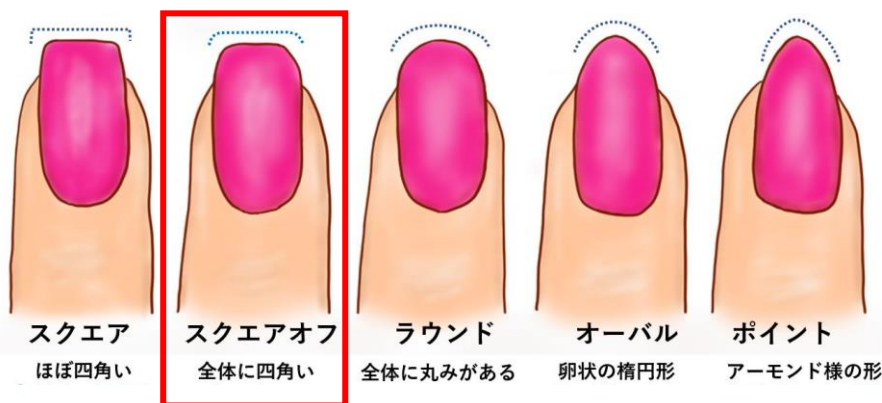
今月の衛生ポイント 「爪切り」

爪を短く整えることは、安全に過ごすことができるだけでなく、清潔に過ごすことにもつながります。また、正しく整えることで、巻き爪や深爪などによるトラブルを予防できます。

手の爪の整え方

主な爪の整え方は、右の図のように5種類あります。“先端の角に丸みをつけた”スクエアオフという切り方がオススメです。この切り方は適度に強度があり、日常生活で最も使いやすい形です。

週に1回、白い部分を1ミリほど残した長さで整えましょう。



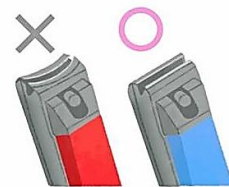
～トラブルの原因～

深爪の状態が続くと、爪の端が皮膚に埋もれて食い込んでいき、内側に巻き込みやすくなります。また、爪が乾燥すると、バリア機能が低下し爪がもろくなります。

生まれつき爪が薄い人は、爪切りではなく爪ヤスリを使ったり、保湿を心がけたりすると、健康的な爪を保つことができます。

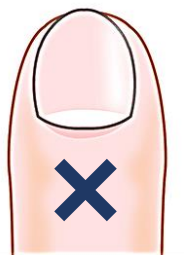
足の爪の整え方

まっすぐ切って、角だけ丸くする切り方がベスト！
爪切り選びも重要で、刃先がカーブのかかったものより、真っ直ぐなものを選ぶと良いです。



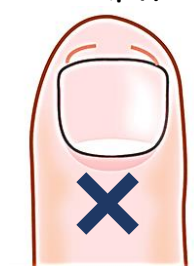
～トラブルの原因～

× 丸く切る



角を落として丸く切ると、伸びてきたときに行き先がなくなり、爪が巻いてしまうため、巻き爪の原因になります。

× 深爪



爪には神経や毛細血管が集まっているため、むき出しになると菌が入って痛みや化膿を引き起こす恐れがあります。

つま先より1～2mm短く