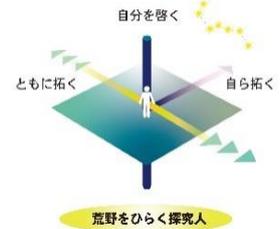


ほけんだより5月

第2号 令和6年5月27日
岐阜北高等学校 保健室

5月の健康・環境目標

- ①疾病の予防と早期治療に心掛けよう
- ②ごみの分別について意識しよう



新学期が始まってから、ようやく生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、「なんとなくだるいな」や「やる気がおきない」など体と心に疲れを感じている人も少なくないはずです。そんなときは、スマホやタブレットなどのスクリーンタイムは一休みして、いつもより睡眠時間を確保したり適度に体を動かしたりしてみませんか？



健康診断で「要受診」といわれた人へ

受診を勧められた人は早めに医療機関に行きましょう。「異常なし」という確認も大事なことです。既に受診済で、受診報告書を提出していない人は保健室へ提出してください。



地球にやさしい学校を目指そう！

★校内の自動販売機で購入したものは、設置してあるごみ箱に捨てましょう。

- *缶・ビン・ペットボトル等、きちんと分別して捨てるようにしてください。
- *ペットボトルの中身は洗って、ラベルは剥がしてください。
- *このごみ箱に缶・ビン・ペットボトル以外のごみは捨てないでください。

★教室のリサイクルボックスを利用しましょう。

- *リサイクルできるプリント類、冊子を入れ、溜まったら紐で縛ってごみ集積所に持っていきましょう。
- *A4 サイズより大きいサイズの紙は折ってから入れてください。

★使い捨てコンタクトの空ケースを回収

各トイレの洗面台に回収ボトルを設置しています。
アルミシールをはがして空のケースだけを回収ボトルに入れてください。
集められたケースは、再資源化されます。



もうすぐ 球技大会 (バレーボール大会) です！



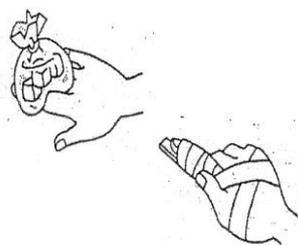
球技大会にむけた練習や当日の試合で、例年ケガをする人が多く、特に突き指のけがが多いです。突き指は、脱臼や骨折を伴うことがあるため注意が必要です。突き指をはじめ、捻挫やすり傷など、早めの処置が肝心です！

「大丈夫だろう・・・」とそのままにせず、すぐに応急手当をしましょう。

また、気温や湿度の高い日も増えました。熱中症予防のため、喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう。

処置について～RICE～

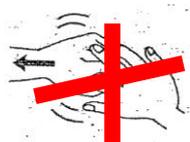
- R : rest (安静) → 患部を動かさない
- I : icing (冷却) → 患部を冷やす
- C : compression (圧迫) → 患部を腫れさせない
- E : elevation (挙上) → 心臓より高く上げる



受傷後すぐに「RICE」を行うほど、痛みや腫れが軽減します。しばらく冷やしても痛みや腫れが引かない場合、重症である可能性も考えられます。副え木をしたり、隣の指と一緒に包帯で巻き固定したりして、整形外科でレントゲン検査を受けることを勧めます。

注意すること

- 突いた指を引っ張らない。
 - 無理をして指を動かさない。
- これらは治りを遅くした症状を悪化さたりする危険性があります。



予防のために・・・

突き指の予防には「腕立て伏せ」「膝立ち指立て伏せ」が効果があるとされています。



健康・安全に！健闘を祈ります！

