

★ほけんだより★No6

令和4年9月9日
柏崎市立東中学校

もうすぐ体育祭 心も身体も準備OK？

来週はいよいよ体育祭本番です。夏休みが明けてから練習を重ね、日々声が大きくなったり、ダンスの動きがそろってきたりと、楽しみになってきました。同時に疲労も溜まってきていると思います。体育祭当日にベストパフォーマンスが発揮できるように、心も身体も準備していきましょう。

身体の準備

まずは自分の身体が一番大事！基本的なことだけれど、これが最も大切です。

たっぷりと睡眠をとることで疲れがとれます。また思わぬ事故を予防することにもつながります。



特に引退した3年生！
100m 走っても倒れないように体を動かしておいてください。

活動するエネルギーになります。朝必ず食べてきましょう。

心の準備

ベストパフォーマンスを発揮するには適度な緊張感が大切です。

緊張が弱すぎる時・・・不注意になる、怖気づく、なげやりになる

緊張が強すぎる時・・・焦る、体が固まる、頭が真っ白になる

程よく緊張してる時・・・一心不乱、注意集中カアップ、わくわくしているような気分

程よく緊張する方法

- ・「鼻から5秒かけて吸って、口から10秒以上かけて吐く」という深呼吸をする。ポイントは息を吐くときに体の力を抜くこと！
- ・ストレッチやマッサージをする。本番前に伸びをすることも有効です。
- ・ウォーキング、ジョギング、自転車、ダンス、ラジオ体操など1・2・1・2のリズムが刻める運動を行う。

持ち物の準備

熱中症対策、感染症対策のため、必ず準備しましょう。

持参している水分が少なく、途中で枯渇している人もいます。最低1リットルは持って来て下さい。



帽子



日差しから受けるダメージは大きいです。持っているなら必ずかぶりましょう。



9月9日 救急の日

9月9日は語呂合わせで「救急の日」です。保健室で行う傷の手当てについて、取り上げます。

転んで擦り傷をつくった生徒が言うのは「**消毒しないでください！！**」

私は「**消毒しないよ～**」と答えます。

すると「え？しないんですか？」と言う人もいますが、しないんです！

理由は、消毒液が傷口を刺激し、かえって傷を悪化させると今では考えられるようになったからです。

人間には元々、自己治癒力があり、けがをすると傷を修復しようと体内では次のようなことが起こります。

【傷ができて治るまでのメカニズム】

- ①傷口から出血すると、止血しようと血小板が集まってくる
- ②白血球が傷で死滅した組織や細菌を除去する
- ③コラーゲンを生成する細胞（線維芽細胞）が集まり傷口をくっつける
- ④表皮細胞が集まり、傷口をふさぐ

消毒液は悪い菌をやっつけると同時に、傷を良くする細胞までやっつけてしまい、傷の治りを妨げることがあります。また、菌は目に見えずにいたるところに存在していて無菌にすることはできないので、傷口は水道水で洗浄するだけで問題ありません。

傷口からジュークジュークとした透明の浸出液が出てきますが、この浸出液がけがの治癒にとっても役立ちます。この液が傷口を常に覆って適切な湿潤環境を保つことで皮膚を再生させようという考えが「**湿潤療法**」です。

【湿潤療法のメリット】

- ・傷が比較的早く治る・痛みが軽減される・傷跡が残りにくい

【湿潤療法のポイント】

- ・水でよく洗う・消毒液を使わない・傷口を乾かさない

保健室では・・・

- ①傷口から出血している場合はまず止血を行う。
- ②傷口を水道水でよ～く洗う。消毒液は使いません。自分で洗ってから来ると good！
- ③絆創膏で患部を保護する。患部がすっぽり入るサイズの絆創膏を使います。
- ④家では、お風呂に入る時に絆創膏をはがして、石けんの泡で優しく洗ってください。

質の高い湿潤療法を行うなら、湿潤療法用の絆創膏を使う方がよいのですが、お値段もそれなりで、学校ではなかなか買うことができません。一般的な絆創膏ですが、許してください。ご家庭で準備ができるなら、③では、湿潤療法用絆創膏や水を通さないフィルムなどを貼り、傷口を常に湿らせた状態にするとよいです。その場合も絆創膏は毎日1回以上交換し、傷口をよく観察してください。その際傷の周辺の皮膚を水できれいに洗ってから新しい絆創膏を貼り直してください。

【湿潤療法が適さないケース】 こんな時は病院に行ってください

- ・動物にかまれた傷・深い刺し傷・傷口の異物が取れない
- ・圧迫しても止血できない
- ・しびれや痛みが続く
- ・傷の周りが赤くなる、腫れて痛む、1週間経っても傷口がじくじくしてふさがらない