

# 保健だまり10月

三刀屋高校保健室

10月も後半になり、すっかり秋らしくなりましたね。熱中症の心配は少なくなりましたが、気温の寒暖差で風邪をひく生徒が増えています。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザも県内では流行しています。部活動は、大会が始まっています。怪我にも気をつけて、最善の力が発揮できるよう応援しています。

10月26日（木）には球技大会があります。怪我に気をつけて楽しんでくださいね。

早く寝て、しっかり朝ごはん！ 準備運動！

スポーツ前は…



## スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…



スポーツ後は…



こまめに休憩！ 水分補給！ 整理運動！



### アイシング時の注意

皮膚感覚がなくなったら中断	感覚が戻ってきたら再開

## ねんざの手当てのポイント

手首や足首をひねるなど、関節の動ける範囲をこえて大きな力が加えられたことでおこる「ねんざ」。血管が傷ついて内出血し、痛くなったりはれたりします。ねんざをしたときには最初の手当てが大切で、そのあとの治りにも影響してきます。次の4つがポイントになりますので、おぼえておきましょう。

### 〈手当てのポイント〉

- ① 動かさないようにして安静にする
- ② 氷などで冷やす
- ③ 伸び縮みする包帯を巻いて圧迫する
- ④ 心臓よりも高い位置にあげる



## おうちの方へ

# インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合					解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							