

ほけんだより 8月

平成26年8月5日
須木中学校 保健室

夏休み後半スタート！！生活リズムを見直そう

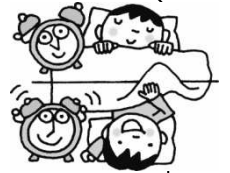
暑い日が続いていますね。充実した夏休みを過ごしていますか？

夏休みも残すところ19日となりました。生活リズムが乱れている人は、少しずつ生活リズムを整えておきましょう。夏休み明けは、体育大会の練習が始まります。炎天下で練習を行うこともありますので、体力を落とさないようにしましょう。

夏休みしめくり健康チェック

- むし歯や病気の治療は終わった。
- 毎朝、7時まで起きています。
- 1日2回はていねいに歯磨きをしている。
- 食事は1日3回、きちんと食べている。
- 日付が変わる前に寝ている。

できていないところは、今日からチェンジ！！



生活習慣の見直しは、食生活から！

夏の暑さで、食欲がない、体がだるい、下痢や便秘を繰り返すなどの症状は出ていませんか？

食欲がないときは、からいものや酸味のあるものを取り入れると、食欲が刺激され、食事がすすむことがあります。



8月7日は鼻の日



8（は）と7（な）で「鼻の日」。鼻は顔の中心から少し突き出すような形をしています。「一番はしの部分」を表す「はな（端）^{はな}という言葉が元になって「鼻」と呼ばれるようになったそうです。

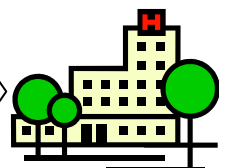
鼻血の手当 鼻血が出てあわてない

- ① 涼しい場所へ移動し、前かがみの姿勢で座る。
- ② 親指と人差し指で鼻をつまむ。（10分ほど）
（出血量が多い時は、鼻の周りを氷などで冷やす。）



上を向く・首の後ろをトントンするのは間違い！！

いつまでたっても止まらない時や何度も繰り返す時は病院へ行きましょう。



覚えておくと役立ちます けがの多い部位のテーピング

テープには3つの働きがあります

- ①アンカー：テーピングの土台となる
- ②サポート：関節を固定する
- ③ロック：テーピングを固定する



それぞれの働きを考えながら、テーピングを行ないましょう。

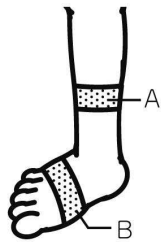
足首

(前距腓靭帯、踵腓靭帯)

★幅1インチのテープを使用

① アンカー

かかところから3分の1上(A)と、つま先から3分の1のところ(B)に、それぞれテープを巻く。



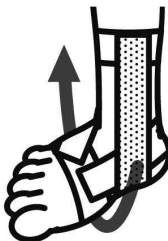
② サポート①

①のB(小指側)から、かかとを通過して親指側にくるりとテープを貼る。
〈前距腓靭帯の保護〉



③ サポート②

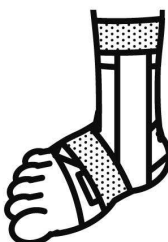
②①のA内側からまっすぐ下ろして、足の裏を通り、①のA外側までU字形にテープを貼る。
〈踵腓靭帯の保護〉



★サポート①とサポート②を3回繰り返す。

④ ロック

①のA・Bに重ねてテープを巻き、しっかり固定する。



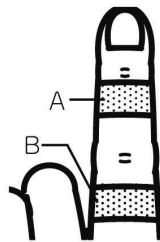
指

(側副靭帯)

★幅1インチのテープを半分に裂いて使用

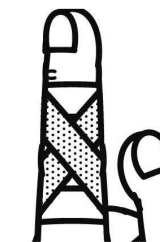
① アンカー

痛めた関節をはさんでテープを巻く。きつすぎないように注意する。



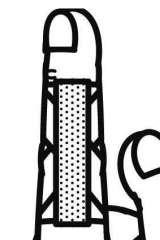
② サポート①

痛めている側のAとBを結ぶように、2本のテープをクロスさせて貼る。
〈側副靭帯の保護〉



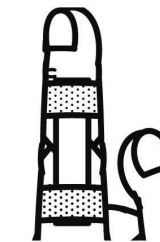
③ サポート②

②のクロスさせたテープの中心を通り、AとBを結ぶようにテープを貼る。



④ ロック

①のA・Bに重ねてテープを巻き、しっかり固定する。



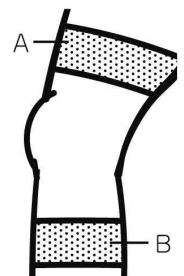
ひざ

(側副靭帯、前十字靭帯)

★幅3インチのテープを使用

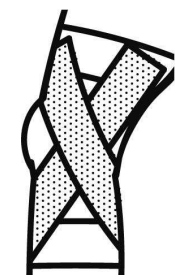
① アンカー

膝から3分の1上(A)と、膝から3分の1下(B)に、テープを巻く。



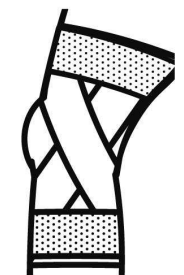
② サポート

AとBを結ぶように、膝の内側に、2本のテープをクロスさせて貼る。これを内側と外側と、両側に行なう。



③ ロック

①のA・Bに重ねてテープを巻き、しっかり固定する。



★ひざは、大きな関節なので、①～③のテープは、少しずらして2回ずつ巻きます。

テーピングができない場合 弾力包帯を使った 固定の方法

【例】足首の靭帯を固定するとき



①巻く方向は、足裏から見て親指から小指側に(親から子へ、と覚える)。



②足の甲から足首に、8の字を描くように巻いていきます。



③足首のほうにも2～3回巻き上げながら、患部を固定します。