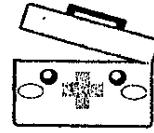


からだの学習



平成29年5月10日
NO.4
舞鶴市立若浦中学校

5月11日(木)は、内科検診です。

- ★ 聴診器をあて、心臓や肺のようすを診てもらいます。
貧血はないか、背骨はまっすぐか、胸や肋骨の形、皮膚のようす、扁桃腺の腫れはないか等、診てもらいます。
- ★ 同時に、運動器検診を実施します。
骨や関節、筋肉などの異常が増加しています
そこで、早期発見・治療するために運動器検診を行っています。

◆日程・順番◆

5月11日(木) 13:30~

1-1 男子	→	1-1 女子	→	1-2 女子	→	1-2 男子	→
2-1 男子	→	2-1 女子	→	2-2 女子	→	2-2 男子	→
3-1 男子	→	3-1 女子	→	3-2 女子	→	3-2 男子	

◆場所◆

保健室

◆校医の先生◆

岸本 孝博 先生 (浮島岸本診療所)

◆準備すること◆

○ 昼休みに、体育の服装に着替えておく。

(上の服・・・男子は半袖シャツ・女子は長袖ジャージ)

◆気をつけること◆

- ① 廊下や保健室内では、静かに待つ。(うるさいと、胸の音が聴診できません。)
- ② 検診を受ける時、男子はシャツを脱ぎ、上半身裸になって受けます。
女子は、ジャージのファスナーを下まで下げて待ち、ジャージを脱いで受けます。
- ③ 検診の順番は、

【立ったまま】後ろ向きでまっすぐ立つ → 前向きになり、背骨を見てもらう →

【座ってから】(口を開けて) のど → 目や首 → 胸の聴診 →

(後ろを向いて) 背中聴診 です。

体操服の上
(男子は半そでシャツ・
女子は長袖ジャージ
を、忘れずに持ってきてま
しょう。

運動器検診ってなに?

運動器は、からだを支えたり動かしたりする器官のこと。骨・筋肉・関節などですね。その運動器に異常はないかを見つけるための検診です。

◎運動不足の人は...

からだがかたったり、しゃがんだり、片足立ちができないなどの症状があれば、ケガや故障を起こしやすくなります。



◎運動過多の人は...

特定のスポーツを長くやっている人に、スポーツ障害が多く見られます。障害が一生残ったりしないよう、早期に発見して治療することが必要です。



★からだが強やかに発育発達するために、運動器の健康はかせません。

新年度がスタートして約1ヶ月が経ちました。新しい学年・クラスに慣れてきた一方、体や心の疲れが出てくる時期です。

来週以降、1年生にとっては初めての定期テストや校外学習、2年生は職場体験学習、3年生は修学旅行があります。

生活習慣を整えて体の土台を作り、元気に活動できるようにしましょう。
また、けがの予防にも心がけましょう。



自分でできる応急手当

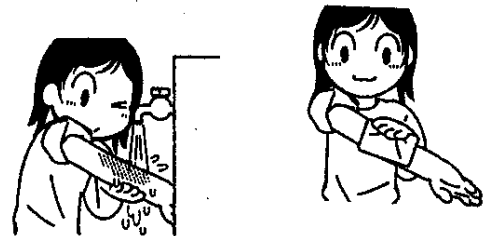
中学校でのけがは、部活動中に起こることが多いです。けがの予防を心がけてほしいですが、もしも、けがをしてしまった場合でも、落ち着いて自分で応急手当ができることは、とても大切なことです。 【応急手当とは・・・けがなどをした場合の、最初の手当です。】

すり傷・きり傷

水道水で洗うことが大切!

すり傷は、傷口を洗わないと細菌が繁殖して治りにくくなったり、傷あとが残ったりします。

患部を水で十分に洗い、ガーゼやばんそうこうで傷口を保護しましょう。



「すり傷」の手当として、一番最初に行うことは「水道水」で傷口を洗い流すことです。

その後消毒し、ばんそうこうやガーゼで保護します。

「鼻血」の手当については、椅子に座り下を向き、鼻の真ん中を親指と人差し指でつまみます。他人の血液には直接触らないように、また自分の血が他の人につかないように気をつけましょう。

傷の手当ての注意 : 他人の血液には触らない!
(感染症予防のため) 触らなくてはならないときは、ビニール手袋を使用する。

打撲・ねんざ・つき指

RICEが基本!

Rest (レスト) 患部の安静・固定

・・・添え木、ダンボールなどで固定する

Ice (アイス) 患部の冷却・・・氷水などで冷やす

Compression (コンプレッション) 患部の圧迫

・・・包帯などで軽く圧迫する

Elevation (エレベーション) 患部の挙上

・・・心臓より高い位置にする

「打撲・ねんざ・つき指」には、RICE療法が基本です。

安静・冷却・圧迫・挙上を実践しましょう。

