

2学期が始まり2週間が過ぎようとしています。夏休み明けのだるさを訴える間もなく、毎日かきわ祭の練習が続いています。何度も転んで、あちこちをぶついたり、すりむいたり…。それでも仲間との最高の思い出のためにと、練習に励む姿がとてたくましく見えます。今年は、準備運動を丁寧にしていることと、3年生は1学期の秋山先生のご指導のおかげで、昨年よりけがが少なくなっています。当日も元気に参加できるよう、けがに注意し、体調を整えましょう。まだまだ日差しが強い日もあります。水分補給や帽子の着用など熱中症対策も続けてください。



アイシング

～けがをしっかりと治すために～

打撲・捻挫などのけがをしたときの応急処置の基本項目に「アイシング」(冷却)があります。患部を冷やすことで出血や過剰な炎症反応(発熱、腫れなど)を抑え、けがによる損傷の程度を軽くする効果があります。

ではみなさん、けがをした箇所を冷やすとき、何を使いますか?



湿布やコールドスプレーは、冷やせる時間が短く、有効ではありません。また、アイスパックは冷蔵庫用はそれほど冷やせず、冷凍庫用は逆に冷やしすぎて凍傷になってしまうことがあります。



氷水を使うことで、続けて冷やすことができ、なおかつ冷やしすぎることなく効果的にアイシングができます(冷たすぎる時はタオル等で包んで冷やすとよい)。ぜひ覚えておいてくださいね。



AED をさがせ!

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♥本校のAEDは **職員玄関入口／体育館一階入口** にあります

♥学校外ではAEDマップを活用
 スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。
 家の近くならどこにあるかな? 調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

2学期発育測定の結果

学年	性別	身長平均 cm			体重平均 kg		
		9月	4月	伸び	9月	4月	増え
1年	男	154.0	150.9	+3.1	43.5	41.9	+1.6
	女	152.5	151.3	+1.2	44.5	43.8	+0.7
2年	男	162.3	159.9	+2.4	51.2	49.6	+1.6
	女	155.5	155.1	+0.4	49.8	49.6	+0.2
3年	男	166.3	165.1	+1.2	54.0	52.9	+1.1
	女	155.4	155.3	+0.1	48.5	48.8	-0.3

成長には個人差があります。成長の速度も人それぞれです。
 でも気になることがあったら、発育曲線データをもとに、いつでも相談にのりますので、保健室までどうぞ。



伊豆の国市健康づくり課より

こどもインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します!

子どものインフルエンザの感染や重症化を予防しインフルエンザの蔓延を防ぐため、
 子どもの季節性のインフルエンザ予防接種に対し、接種費用の一部を助成します。

- 【対象者】 伊豆の国市に住民登録がある0歳から中学3年生相当の者
- 【接種期間】 平成29年10月1日から平成30年2月28日まで
- 【助成内容】 接種一回につき上限1,000円、1人2回まで
- 【申請方法】 助成対象接種期間に接種後、平成30年3月30日(金)までに健康づくり課に申請(2回接種する人は、2回目接種後に申請)
- 【持ち物】 ①医療機関が発行した領収書(原本) ②通帳など振込先がわかるもの
 ③予防接種事業助成金交付申請書兼請求書(医療機関、健康づくり課、市ホームページよりダウンロード) ④印鑑



※詳しくは、広報10月号をご覧ください。