



令和6年9月2日
桜川市立岩瀬西中学校
保健室

ついに新学期がスタートしましたね。充実した夏休みは過ごせたでしょうか。9月は期末テストに始まり、新人戦、体育祭と続きます。元気にこれからの学校生活を送れるように、心身づくりを頑張ってください。

9月 保健安全目標

- ・熱中症予防に努めよう
- ・適度な距離を確保し、体を鍛えよう
- ・運動によるけがの防止に努めよう



夏休み明けの生活リズムを整えよう!

9/2(月)～8(日)は「早寝・早起き・朝ご飯・歯みがき週間」です

夏休みを過ごしたことで、就寝時刻や起床時刻がずれたり、朝ご飯や歯みがきをきちんと行わないなど、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活をして、心も体もまた学校モードへ切り替える必要があります。早寝をして十分な睡眠をとり、ゆとりをもって起き、朝ごはんをしっかり食べて登校してください。そうすることで心も体も整い、勉強も運動も十分な力を発揮しやすくなります。

9月9日は「救急の日」 AEDを知ろう

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

医療従事者ではない一般市民も使用できます。倒れた人を発見した際には、AEDを使用するだけでなく、AEDをいち早く見つけて持っていき、使用できる人に引き継ぐことも大切な救助です。



岩瀬西中では、「職員玄関」と「生徒昇降口」の2か所に設置されています。





まだまだ暑い・・・熱中症に気をつけて

- ①水分持参 中身は水・お茶・スポーツドリンク。
- ②夜は早くに寝る 寝不足は熱中症を引き起こす要因になります。
- ③食事をとる エネルギー不足も熱中症を起こしやすくなります。
- ④水を浴びる 手のひらを濡らすだけでも効果があります。
- ⑤ふらふらしたらしゃがむ 座ることで血流が脳に戻り、回復しやすくなります。
転んでけがする防止にもなります。

けがの防止 部活動や体育祭にむけて丈夫な体つくりのためにケアを行いましょう。

①ストレッチ

運動後は反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばすストレッチを行うことで、筋肉の緊張を緩めます。

②使った筋肉を冷やす(氷、シャワーの水で冷やす。)

痛みを感じた時だけでなく、練習後の筋肉を冷やすことで炎症を抑え、翌日の疲労を軽減し、けがを防止することが出来ます。

②湯船につかる

血流を促進させることで、筋肉の修復が早くなります。

③ご飯を食べる

食事から栄養をとることで強い筋肉や骨を作りましょう。



準備運動をしっかり行ないけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしたらときはどうする!?



<p>あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...</p> <p>水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p> 	<p>はな血 鼻をつまんで下を向く。</p> <p>なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p> <p>上を向いたり横になったり首の後ろを冷たいタオルで冷やさないでね!</p> 
<p>心配が残る場合は+受診してみましょう。</p> <p>おぼえておいてね♡</p>	
<p>だぼく・ねんざ つきゆびには...</p> <p>Rest: 動かさず安静に!</p> <p>Ice: 氷のうなどで冷やす!</p> 	<p>RICE療法</p> <p>Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!</p> <p>Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p> <p>安静。冷却 圧迫。挙上!</p>