

# ほけんだより



令和6年9月2日  
総和北中学校 保健室

9月の保健目標: 体力の増進を図ろう けがを防ごう

9月9日は救急の日です。自分でできる応急手当は何か考えてみましょう。また、どうすればけがを防ぐことができるか併せて考えてみるといいですね。

覚えておこう

自分でできる

## 応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらかくまで冷やす

## 運動の準備はふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- すいみん…前の日は早く寝ましたか?
- 食事…朝ごはんは食べましたか?
- 排便…うちは出ましたか?
- 健康…体調はいいですか?
- ケガ予防…爪は短く切っていますか?

元気に運動するためにも、気を付けるようにしたいですね。

まだまだ

暑い日が続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

9月、10月のスクールカウンセラーのいらっしゃる日は下記のとおりです。面談をご希望の際には、担任までご連絡ください。

皆川先生

9月3日(火)1日

10月8日(火)1日

10月29日(火)1日

サルビアルーム 吉田先生(市カウンセラー)

9月17日(火)午前中



## 打撲? 捻挫? に RICE 処置!

早い手当が、早い回復につながります!

Rest (安静)



プレーは中断!  
試合中でも授業中でも!

Ice (冷却)



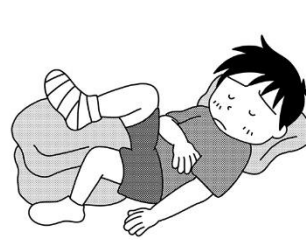
とにかく冷やす!

Compression (圧迫)



しびれない程度に  
圧迫固定!

Elevation (挙上)



心臓よりも高く!

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう