

楽しい夏休みがあっという間に終わり、学校生活が始まりましたね。今年度は、3年ぶりにコロナによる「制限のない夏休み」となりました。この夏、みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。心身ともに成長したみなさんを見ることができ、これからの学校生活がまた楽しみになってきました。

さて、楽しい夏休みを過ごしている一方で、またもや新型コロナウイルスの感染者が爆発的に増えていきますね。これからは体育祭や合唱祭といった学校行事を控えています。クラスター等を起こさず、学校行事を実施できるように、手洗い・うがい、マスクの着用、換気といった基本的な感染症対策をもう一度徹底して過ごしていきましょう。また、早寝・早起き、3食バランスよく食べる、適度な運動をする等、生活習慣を整え、まだまだ続く暑さにも負けず、心身ともに健康に過ごしていきましょう！



みんなで協力して

健康に生活！

免疫力を高めよう！

(自分自身が気をつけること)

- 質のよい睡眠（早寝・早起き）
- 3食バランスのよい食事をとる
- 適度に運動をする
(散歩・ジョギング・筋トレ等)



夏休み中、生活習慣は

乱れていませんか？



生活リズムを整えて

過ごしましょう。

できる限りウイルスをなくすために

(周囲の人と協力してやるべきこと)



- 手洗い
(石けんを使ってこまめに、丁寧に！)
- うがい
(ブクブクうがいとガラガラうがい)
- マスクの着用と咳エチケット
- ソーシャルディスタンス
- 常時換気を行う
- 物の共有を避ける、多数の人が触れる物は消毒する



思いやりのある行動を！！

(周囲の人のためにすべきこと)

- 体調が悪いと感じたら、無理せず休養をとりましょう。
(周りの大切な人たちを守るためです)
- コロナに感染した人、体調の優れない人自身が一番つらくて不安。
不安な気持ちを減らせるような声かけをしてあげましょう。
「大丈夫？つらかったね。」 「心配したよ」
「体調がよくなって私も安心したよ。」 …
- 不要不急の外出は避けましょう。



「ちょっとくらい大丈夫だろう…！」は、やめて。

他人事ではないよ。そこのキミ、**必見!!**

『ハインリッヒの法則』 知っていますか…？

今月末の体育祭に向けて、各クラス・学年で練習が始まることと思います。毎年、熱い戦いが繰り広げられていますが、実はその裏で大きなけがや事故が起こっているときもあります。

大きなけが・事故を防ぐため、みなさんに「けがや事故を未然に防ぐ力」をつけていって欲しいというのが保健室からの切実な願いです。

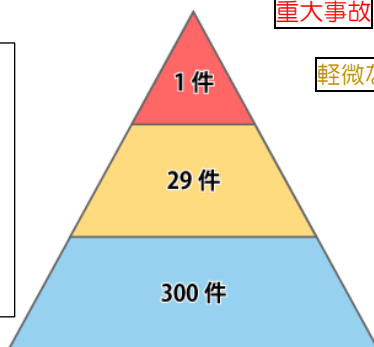
そこで、みなさん、「ハインリッヒの法則」というのを知っているでしょうか。

『ハインリッヒの法則』

1件の重大事故の下には、
29件の軽微な事故と
300件のもっと小さな事故がある



ヒヤリ・ハットするような出来事



重大事故…骨折等、病院受診が必要な事故・けが等

軽微な事故…擦り傷や軽い打撲等

(保健室や自分での処置で済む軽度のけが)

ヒヤリハット…

ほどけた靴ひもを踏んで転びそうになった。

少し爪が伸びていたけれど、保健室で切るのが面倒なのでとりあえず競技に参加した。等

大きな事故を防ぐため、「これをしたら、どうなるのか」を予測して行動するようにしましょう。

軽度のけがは、自分で手当てを行えるといいですね。擦り傷や切り傷等は傷口を洗って清潔に保つように、打撲や突き指、捻挫等は患部をすぐに冷やすようにしましょう。

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト **Protect**

(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静) **Rest**

楽な姿勢を保つ

Iアイス **Ice**

(冷却)

氷で患部を冷やす



Cコンプレッション **Compression**

(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション **Elevation** (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート **Support** (固定)

もしくは **Stabilization** (安定)

患部を固定して安定させる

また、心や体が疲れていると注意力が散漫し、けがや事故につながりやすくなります。

適宜、休憩やリラックスする時間も確保するようにしてくださいね。



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