

保健だより9月



湊 中
6. 9. 4
保健室

夏休みが明けて、学校がスタートしました。楽しく充実した夏休みが過ごせましたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。暑さはもう少し続きます。体のリズムを整えて、暑さに負けず、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

今月の予定

11（水）～12日（木） 前期期末テスト
※早朝に勉強すると集中できて効果的です。
18（水）市教研大会
27（金）体育祭

※27日（金）は体育祭！！

熱中症が心配です。

十分な水分・暑さをしのぐ帽子等を忘れずに持ってきてましょう。

前日は、睡眠をしっかりとり本番にのぞみましょう。

※皆さんは、正しい応急処置の方法をどれくらい知っていますか？
この機会に確認しましょう！

スポーツの秋

準備運動をしっかり行いケガをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしケガをしてしまったときはどうする！？

9月9日は 救急の日



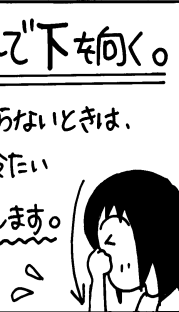
あり傷

...や切り傷などで出血しているときは...
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。



はな血

鼻をつまんで下を向く。
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。



だぼく・ねんざ

つきゆびには...
Rest: 動かさず安静に！
Ice: 氷のうなどで冷やす！



RICE療法

おぼえておいてね♡
Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する！
Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする！



心配が残る場合は＋受診してみましょう。

生活リズム整えよう！早寝・早起き朝ご飯！

- 寝る時間を早めて、8時間睡眠を確保しよう。→ 疲労回復・夏バテ防止を！
- 朝型の生活リズムにしよう。→ 朝日を浴びて体内時計をリセット！
- 朝食を食べて、脳と体を目覚めさせよう。→ 朝食で気力・体力・学力アップ！

<体育祭にむけて>

入浴で疲れをとしましょう！



自律神経には体を活動させる「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があります。暑い夏の入浴は、ついシャワーですませがちですが、シャワーだと交感が優位になります。ぬるめのお湯にゆっくりつかることで（10分以上）副交感神経が優位になるので体も心もリラックスできます。

食事は三食食べましょう！

冷たいものばかり食べたり、冷えた飲みものをゴクゴク飲んでいると胃腸が冷えて夏バテの原因になります。冷たいものを食べたら、温かい飲みものを飲んだり、体を冷やす夏野菜は加熱したり、香辛料を加える工夫をして体や胃腸を温めましょう。体育祭の練習が始まりますので、朝食は必ず食べて来ましょう。

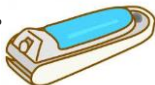
当日は必ず持って来ましょう！

当日は熱中症が心配されます。水筒（スポーツドリンクやお茶など）必ず持って来るようにしましょう。汗を沢山かきますので汗拭きタオルを忘れにようにしましょう。体操服が汗でぬれて気持ちが悪い人は、着替えを持って来ましょう。

★けがをしないために★

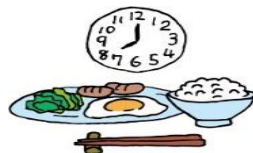
◆爪をチェック◆

爪が伸びていると、割れたり、はがれたりしやすくなります。また、競技によっては他の人にけがをさせてしまいます。長い爪は切り、お互い安全に競技に参加できるようにしましょう。



◆朝食をしっかりとる◆

朝は血糖値が低い状態です。朝食抜きで運動をすると、エネルギーが不足し、めまいが起こったり、集中力が低下し、けがにつながります。



◆準備運動を行う◆

体を急に動かすと、肉離れなどのけがが起こりやすくなります。準備運動で筋肉をしっかりとほぐすことでけがの予防につながります。

