

# 保健だより

奈良中学校 保健室：R4.9.8(木)

< 学校教育目標：「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

夏休みが明けて、いよいよ学校生活が始まりました！夏休み中の部活動を一生懸命に頑張っている様子が見受けられましたが、また学校が再開して元気に学校生活を送っている皆さんの姿を見てとてもうれしく思います。その反面、夏休み明けは体調を崩しやすい時期でもあるため、無理せず、疲れたときはときどき休憩しましょう。

## 9月も熱中症に気をつけよう！

9月10日(土)は、体育祭です。ソーラン節や長縄跳び、台風の日…いろいろな種目を全校生徒総出で行います。またその中で、気温が高くなったり、汗をたくさんかいたりして、熱中症の危険性もあります。十分気を付けて取り組みましょう。

\*こまめに水分補給をする

室内でも、屋外でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに、水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。



**水筒必須！**

\*日陰の利用、帽子の着用

炎天下の屋外では、定期的な日陰での休息は必須です。また、帽子の活用で、暑さ対策も効果的です。



\*生活のリズムを整える

睡眠不足、体調不良、栄養不足も熱中症になる危険性を高めます。体調管理をしっかりすることで、熱中症にかかりにくい身体をつくれます。



## 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

# 9月9日は救急の日！

皆さんは、正しい応急手当の方法を知っていますか？**すり傷・鼻血・突き指・やけど**…どれも学校で発生することの多いけがです。正しい応急処置の方法を知って、けがをしたときに実践してみましょう。

## \*すり傷の汚れは

水で洗って落としましょう。



けがをした人の血液は触らないようにしましょう。またけがをした人も、自分の血を触ったら、よく手を洗いましょう。

転んで擦りむいた時は、保健室に来る前にしっかりと傷口を洗いましょう。

## \*鼻血がでたら下を向いて

親指と人差し指で小鼻を強くつまんで止めましょう。



上を向いたり、首の後ろを叩いたりしてもなかなか止まりません。しばらく下を向いて小鼻をつまみます。

## \*突き指は

水でよく冷やし安静にしましょう。



引っ張ったり、無理に動かしたりすると、悪化してしまいます。

## \*やけどをしたら

まずは水道水ですぐに冷やしましょう。



長時間冷やすことは避けましょう。やけどをして水ぶくれができてしまった場合は、破かず、保護をして病院に受診しましょう。

## 打撲やねんざをした時の応急処置

**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** **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** **Rest** (安静)  
楽な姿勢を保つ

**I** **Ice**  
(冷却)  
氷で患部を冷やす



**C** **Compression**  
(圧迫) 患部を圧迫する



**E** **Elevation** (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

**S** **Support** (固定)  
もしくは **Stabilization** (安定)  
患部を固定して安定させる