

ほけんたより9月

R7. 9. 1 太田市立南中学校

◇2学期がスタートしました。夏休み中、心や体にエネルギーを蓄えて、元気に過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続きそうで心配ですが、熱中症対策をしっかりとって、生活リズムを整えて、元気に過ごしてほしいと思います。

ぐったいさんへ

夏ばてのぐったいを引きずっている

ぐったいの原因は？

- 夏の疲れが残っている。
- 冷たいものばかり食べて、体を冷やしてしまっている。
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている。



ぐったいをやっつけるために！！

- ★お風呂はぬるめのお湯にゆっくりつかろう。
- ★温かいものを食べて体を内側から温めよう。
- ★冷房の使い方を見直そう。
- ★睡眠をしっかりとりよう。



あなたの元気を守るのは？

あなたの元気を守るのは
あなた自身！です

◇「あたりまえ」を続ける

○毎日『あたりまえ』と思っていることを続けていくことが、とても大切になります。早寝・早起きをする、睡眠をたっぷりとり、バランスよく食べる、手洗い・うがいをする、歯みがきをする…等々、自分の生活を振り返ってみましょう。元気に過ごせるように、意識して生活できるといいですね。



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を開めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



*大きなけがにつながらないように、気をつけて行動できるといいですね。

9月9日は救急の日

◇「救急の日」とは、家庭内の病気やケガにいつでも応急処置ができるように救急箱の点検や整理、応急手当の基本などを身に付けておきましょうというねらいで定められた日です。



覚えておこう応急処置 RICE 法

◇RICE（ライス）とは、応急処置の基本である「Rest(安静)」「Icing(冷却)」「Compression(圧迫)」「Elevation(挙上)」の頭文字をとったもので、打撲や捻挫など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる応急処置です。ただし冷やしすぎて血流が悪くなったり、強すぎる圧迫でしびれてきたりしたら、休憩をするなど断続的に行うことが大切です。RICE 処置を正しく理解して、できる範囲で実践してみてください。

Rest(安静)

運動は中止して、痛みのある部分を動かさないことが1番。

無理して動かすと、腫れや痛みがひどくなるので安静にする。たいたり、引っ張ったりしてはダメ!!

Icing(冷却)

氷水を入れたビニール袋などで患部を冷やす。10分~30分くらい冷やすのが目安。

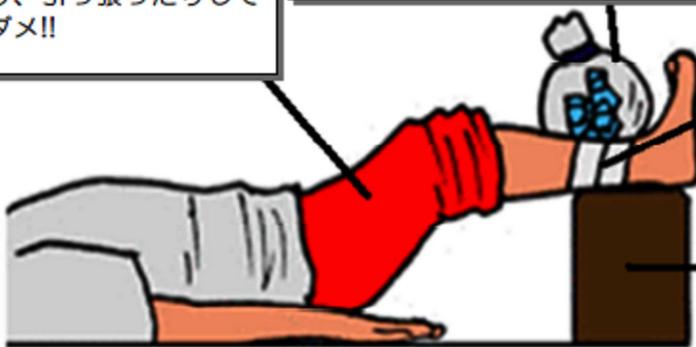
冷やすことによって、血管が収縮し腫れ・痛みを最小限に抑える効果がある。しかし、冷やしすぎには注意が必要。

Compression(圧迫する)

患部を包帯やテーピングなどで、圧迫し固定する。

包帯の巻き方の注意点は、患部の下から心臓の方向にらせん状に巻く。はじめは均等に、そして患部はややきつめにし、患部の上は徐々にゆるく。

圧迫が強すぎると、血流が悪くしたり神経を圧迫することがあるので注意。



Elevation(挙上)

患部を心臓より高くすること。余分な血液が患部に流れにくくなり、腫れ・内出血・痛みを抑えられる。

正常性バイアスってご存知ですか?

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなど呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。

