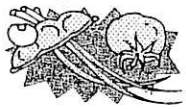
ほけんだより 9月

光が丘第一中学校
平成２６年９月１日

さあ、長い夏休みが明けて学校が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続きそうですが、学校のリズムを取り戻しましょう。疲れがたまらないよう、お風呂に入り、**「早寝・早起き・朝ごはん」**・・・十分な睡眠、栄養のある食事を取り、元気に過ごしたいものです。

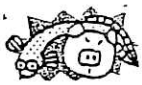
暑さによく効く食べ物

●ビタミンA
免疫力を高める



●ビタミンC
抵抗力を高める　（トマト・にら・枝豆）

●ビタミンB１　（豚肉・うなぎ）
炭水化物をエネルギーに変える



●クエン酸　（レモン・梅干し・酢）
疲労回復・食欲増進

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

すり傷

…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 かるく下をむく。

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。

＋ 上を向いたり横になったり首の後ろをたたいちゃダメ！

心配が残る場合は＋受診してみましょう。

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！

おぼえておいてね♡

RICE療法

Compression：伸び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！

安静。冷却
圧迫。挙上！

☆夏休み中に・・・

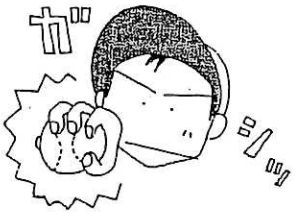
＜眼科・歯科・専門医等を受診した人へ＞
・受診報告書を提出してください。
＜部活動等でケガをし、受診した人へ＞
・日本スポーツ振興センターの手続きをしますので、保健室へ連絡してください。

～～ うらもよります ～～

爪伸びすぎていませんか？

爪の役割

① 指先に力を入れるときに支える



② かゆいところをかく

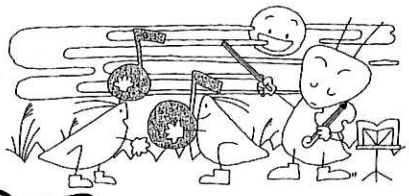
③ 指先を保護する

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり・・・。
手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがＢＥＳＴの長さです。
今のみなさんの爪の長さは・・？チェックしてみてくださいね。

まだまだ暑いから まだまだ熱中症予防！

水分補給

夏の初めは体が熱さになれていないため、注意が必要でした。今の時季の**熱中症予防**は**「体の疲れ」**や**「気のゆるみ」**がキーポイント。夏休みの疲れが残っていませんか？
予防法も「毎日、何ヶ月もやってきていることだから」と、何となくいいかげんになっていませんか？ぜひ、今一度見直しましょう。



こんなところで!? 外出先での地震対処法

地下街

カバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、１箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。

高層ビル

高層階では、地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

映画館・劇場

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路をあらかじめ確認しておきましょう。

9月9日は救急の日