

# ほけんだより

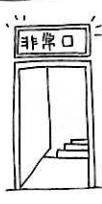
平成27年9月2日  
光一中・保健室

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。休み中の生活リズムから抜け出す事が出来ましたか？一日も早く、いつもの生活リズムにもどすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、まずはしっかりと睡眠をとりましょう。まだまだ、暑い日は続くと思うので、熱中症も引き続き気をつけていきましょう。

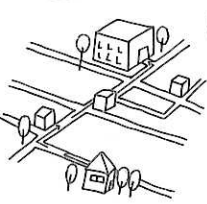
## 慌てないために

覚えて  
いますか？

### 「いざ」というときの...



◎ 非常口



◎ 避難経路



◎ 避難場所



⚠ 崩れやす  
な場所



⚠ 川、河  
口の周  
辺



⚠ 倒れる  
・壊れる  
危険が  
ある建  
物

地震や洪水などの自然災害はいつ、どこで起こるかわかりません。そのためいざというときどのように行動すべきかを常に心に留めておくことが必要です。

### ★備えのポイント

- 家の中で最も安全な場所を確認
- 停電時に備え、ラジオや懐中電灯を準備
- 水・非常食の準備
- 避難場所・避難経路を確認
- 救急医薬品（救急箱）や消火器を準備
- 家具転倒・落下等を防ぐ措置を講じる
- 災害時、家族が離ればなれなった場合に連絡を取り合う方法と集合場所を確認
- ◎災害が起きたときや避難するときには、ラジオなどから最新の情報を入手し、それに基づいて行動することも重要です。

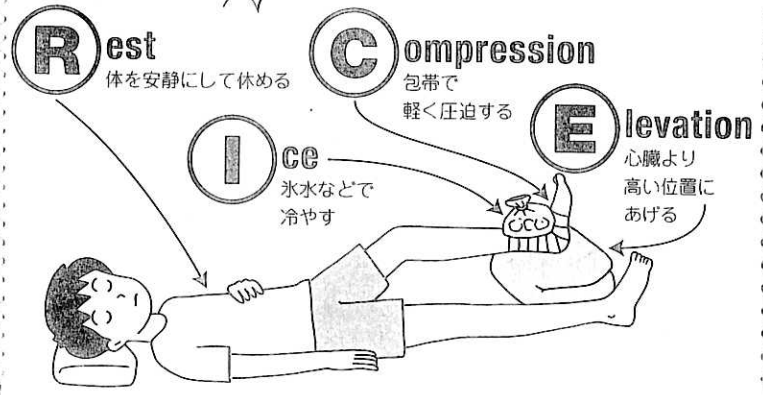
### 9月9日は救急の日

救急箱の中身をチェック♪



打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には、発熱・発赤・腫れ・痛み・機能障害）が起こります。それに対する応急処置として有効な手当4項目の頭文字をつなげたものが[RICE]。症状を抑え、快復を早める効果があります。

### つけた、ひねった... すぐに「RICE」



。一。一。うらもあります。一。一。一。一。

## ◆◇ けがや事故を減らすために ◇◆

けがや事故を確実に防ぐことはむ難しくても、普段の心がけで発生の確率を抑えることはできます。その方法としては、正しい生活習慣を身につけたり、運動前にしっかりと準備運動を行うことなどがあげられます。



### (1) 睡眠と食事はしっかりとろう！

健康に過ごすためには、まず気をつけたいのが**睡眠**と**食事**です。

★睡眠不足になると・・・注意力が散漫になったり立ちくらみや貧血のもとになります。

テレビやゲーム・スマホなど、遅い時間までせず、早く寝ましょう。

☆朝食をとると・・・寝ている間に下がっていた体温が上がり、脳も身体も活発になります。

午前中からしっかりと活動するためにも、毎日の朝食を習慣づけましょう。

### (2) 準備運動を忘れずに！

運動する前にはしっかりと準備運動をして、身体を動かための状態に持っていくことも、けがの予防には重要です。

☆準備運動のポイント・・・ストレッチは深く呼吸しながら、ゆっくり行う。



身体がかたいからと言って、無理にきつく押ししたり、曲げたりしない。

### (3) 運動後には身体のケアを！

運動後には、整理運動もしっかり行いましょう。

激しい運動の後には、乳酸や疲労物質が体内にたまり、疲れや筋肉痛の原因となります。運動後のストレッチや仰向けに寝ころんで、上げた手足をバタバタとふるのも簡単で効果があります。

お風呂では、足の裏を拳でトントンたたいたり、肩にシャワーをあてたりすると血行もよくなり疲労が早くとれます。湯船につかることをおすすめします。

### ☆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。

