

ほけんだより 9月

平成30年 9月10日
光が丘第二中学校 保健室

夏休みが明け、始業式から1週間が経ちました。夏休みの間に、生活リズムは乱れていないでしょうか？リズムが乱れてしまった人は、徐々にしっかりと整えていきましょう。まだまだ暑い日もあると思うので、食事や睡眠をしっかりとって、熱中症等にもならないように気をつけましょう。



応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

9月9日は9(きゅう)9(きゅう)と読むことから救急の日とされています。

皆さんは突然倒れてしまった人がいたりけがをしてしまった人がいたりした時に、手を差し伸べてあげることができますか？そんな緊急事態に備えて、応急手当の方法や、心肺蘇生の方法、AEDの使い方を知っておくと良いでしょう。

★中学生に特に多い、ねんざ等のスポーツ外傷には

R(安静) I(冷却) C(圧迫) E(挙上)

が基本となります。無理に動かさずに、このRICE処置を思い出して実践してみてください。ただ、あくまでも応急手当ですので、痛みや腫れがひどい場合は必ず受診をしましょう。



夏の疲れ出てませんか？



夏休み中も暑い日が続いていましたが、皆さん体調はいかがでしょう？

毎日、外へ出て活動していた人は暑さに慣れているかもしれませんが、暑くてほぼ外に出ていなかった人は

要注意です。特に、家の中と外の気温の差があるからだのエネルギーの消費量が増えるため、夏バテや熱中症を引き起こしやすくなります。また、どんなに水分補給をしっかりといても、睡眠不足や欠食等で生活リズムが乱れていると、熱中症になってしまったり体調を崩してしまったりするので、できるだけ早く生活リズムを見直して改善していきましょう。そして2学期、気持ちの良いスタートを切りましょう！



保健室からのお知らせ

保健室前のポスターを保健委員が貼り替え
てくれました！興味のある人はぜひ保健室
までチェックしに来てください♪

