

ほけんだより

9月号

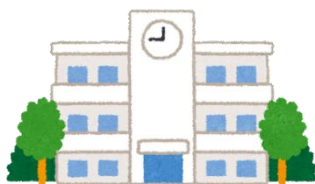


太田一高
附属中
保健室
R5.9.1

41 日間の長い夏休みが終了し、学校がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？楽しい思い出を作ることできましたか？健康に過ごすことができましたか？夜更かし続きで生活リズムが崩れている人は、今週のうちに取り戻せるよう、早寝早起きを心がけましょう。また、9月もまだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給等引き続き熱中症対策もしっかりと行っていきましょう！

～夏休み明けの生活リズムチャレンジ～

- 翌日の学校の準備は前日に行う
- 今夜は昨日よりも 30 分早く寝る。
- 明日は昨日より 10 分早く起きる。
- 朝ごはんは少しでもいいので食べる。



イテテ... 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって
筋肉が柔らかくなり、
疲労も軽減されます。



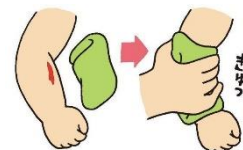
覚えておこう！

自分でできる応急手当

すり傷



①水道水で傷口をよく洗い、泥や砂などの汚れをとります。



②傷口にガーゼなどを当て、手で押さえて止血します。



③傷口に絆創膏などを貼り、傷口を乾かさないようにする。

打撲・捻挫

安静にして、アイシングを行います。冷やしすぎによる凍傷を防ぐため、氷や保冷剤をタオルでくるむなどして、患部に直接当てないようにしましょう。また、患部を圧迫し、可能なら痛めた箇所を心臓より上に挙げます。これらの処置の頭文字をとって **RICE 処置** と言います。



鼻血

楽な姿勢で椅子に座り、顔をやや下に向け、血液がのどに流れこまないようにします。親指・人差し指で小鼻をつまみ、5～10 分ほど圧迫をします。このとき、氷のうなどで鼻を冷やすと、血管が収縮するので止血に効果があります。

