

(保健だより)

ちょうちょむすび

令和4年9月2日
NO.7
石巻中学校 保健室



2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏の疲れや、冷気と外気の温度差、文化祭の準備などから、とても疲れやすくなります。そして日中はまだまだ暑いので、引き続き、熱中症にも注意しながら、新型コロナウイルス感染症にも気をつけていきましょう。朝の検温をして登校しましょう。特に夏休み中に夜ふかしをしていた人は要注意です。生活リズムや食生活をしっかり整え、ベストな状態で2学期をスタートさせましょう。

9月 バタバタスタートになっていませんか??

寝坊して朝からバタバタ、忘れ物をしてバタバタ、お腹が痛くてバタバタ二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思います。

生活を見直してください。毎日歯を磨くように、お風呂に入るように、早起きも『習慣化』させましょう。



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>自分で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便座に座ってみる</p> <p>でなくても、毎朝座る習慣を！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
---------------------------------------	---	---	---

9月9日は救急の日

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閉めたら、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。



もし、授業中や部活動中に

AEDの使い方を知っておこう！！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

と言われたら・・・

石巻中は、体育館入口にあります。人の命を守る大事な機械です。誰でも置き場所がわかるようになっていることが大切です。



電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます。



覚えておこう スポーツ で けが をした時は

スポーツ外傷は 運動中に起こる打撲・捻挫・骨折のこと

初期治療「RICE」が大切！

けがをしたらすぐに運動を中止して、氷で冷やし、テーピングなどで適度に圧迫、心臓より高く上げます。

Compression 圧迫



Rest 安静

なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ障害は スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる筋肉や関節の痛みのこと

放っておかない！無理をしない！

痛みや違和感が続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



RICE より こんな覚え方も試してみては？

あいをあげよう

㊤安静にして ㊦痛いところ ㊧押さえて圧迫 ㊨あげよう 心臓より高く上げよう

マスクはしっかりつけること



マスクをつけることは、しっかりと定着してきました。マスク熱中症の心配もありますが、隙間がないように正しくつけることを今後も意識してください。

不織布マスクは、予防効果が高いと言われていますが、布マスクやウレタンマスクは通気性がよく呼吸がしやすかったり、繰り返し洗って使える等のメリットもあります。第7波感染拡大期、不織布マスクをおススメしますが、その日の体調や、肌との相性も考え、場面によって、マスクの種類を使い分けするのもいいですね。

感染の予防効果 大 小 なし

マスクによる感染対策	不織布	布マスク	ウレタン	マスクなし
	吹き出し飛沫量 20%	吹き出し飛沫量 18-34%	吹き出し飛沫量 50%	吹き出し飛沫量 100%
	吸い込み飛沫量 30%	吸い込み飛沫量 55-65%	吸い込み飛沫量 60-70%	吸い込み飛沫量 100%



9月19日(月)は「敬老の日」

「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日と定められています。

「いつもありがとう」「これからも元気でいてね」そんな気持ちでお祝いすると、きっと喜んでくれますよ。感謝の気持ちを伝えましょう。

9月5日(月)～9日(金) 第2回“元気アップチェック”があります!!!
生活点検をして、休息モードから活動モードに切り替えていきましょう。

