



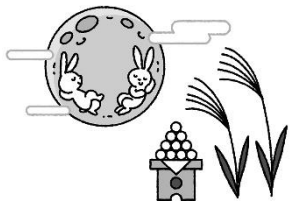
9月号

2023.9.12 No 6

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

2学期がスタートしました。この夏は猛暑の日々、台風が発生など自然災害も多い夏でした。また、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザも流行しており、9月に入っても継続中となっています。そんな中、昇降口で出迎えた時のみなさんの元気そうな顔を見ることができうれしく思っています。

9月の目標 生活習慣を確立しよう



夏の疲労、残っていませんか？

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんな時は、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

そのポイントは、



- ・生活リズムを見直す → 早寝早起き、朝ご飯
- ・予定を詰め込みすぎない → ゆったりモード
- ・ぐっすり眠る → 寝る前にスマホは見ない
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどをとりすぎない

自分の健康を守るのは、自分ですよ。だるさや疲れは、「休みたい」という体からのメッセージ。体をいたわってあげてください。

規則正しい生活（睡眠・食事・運動）をすることは健康の基本ですね。

2学期 生活リズムを切り替えるために・・・

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

9月9日は救急の日



けがをした時に役立つ応急手当について、
職場やバイト先でも、知っておくと得する
知識！

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 下を向く
- 上を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのはずす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

応急手当の基本は RICE



RICE → PRICE → POLICE

けがの応急処置の基本項目は『RICE』（R：安静〔Rest〕、I：冷却〔Ice〕、C：圧迫〔Compression〕、E：挙上〔Elevation〕）といわれていました。その後、『P：保護〔Protect〕』を加えた『PRICE』が使われるようになり、さらに近年では、必要以上の固定や安静は損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすとする考え方から、『R：安静〔Rest〕』を『OL：最適な負荷〔Optimal Loading〕』に変えた『POLICE』が広まりつつあります。

9月のハッピーバースデー

松原 佑真 君

几帳面で周囲に
配慮ができる人が
多いそうです。