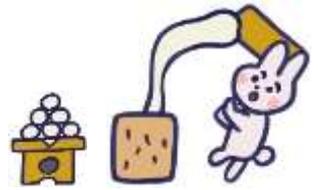


保健たより

9月号



R5.9.1 (金) 筑波高等学校 保健室発行

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、昼夜逆転の生活になっていませんか？生活リズムが崩れると、体調不良に繋がる原因にもなります。まだまだ暑さも残るため、引き続き熱中症を対策し、規則正しい生活を送りましょう！

2学期がスタートします。生活習慣を見直しましょう！

生活リズムが戻らないままでは、体がだるく朝起きることがつらい、イライラしやすい、集中力がなくなり、不注意によるケガが増える等の症状が多くなります。また、免疫力が下がり、体調不良や熱中症に繋がる原因にもなります。

三食バランスよく食事をとること、睡眠時間を十分に確保すること、適度に運動をすること、体や心の疲れをとることで、心も体も元気になり、明るく学校生活を送ることが出来ます。しっかりと生活リズムを整えて、元気な心と体を作りましょう！

睡眠時間を十分とっていますか？



三食の食事はきちんと食べていますか？



適度に体を動かしていますか？



心と体の疲れを上手にとっていますか？



9月1日 防災の日



9月1日は「防災の日」です。

つい先日も、大きな台風で被害を受けた地域があります。台風に限らず、災害が起こった時には、身の安全を守るために、いち早く避難する必要があります。

いざというときの避難場所や、避難経路など、見直してみましょう。



非常口

崖など
崩れやすい場所



避難経路

川、河口、
海の周辺



避難場所

倒れる・壊れる
危険がある建物



災害はいつどこで起こるかわかりません。いざという時のために日頃からしっかり準備をしておきましょう。

9月9日 ちゅうぎゅうじつ
救急の日



9月9日は9（きゅう）9（きゅう）と9が2つで「救急の日」と制定されています。ケガをしたときに、慌てないようにするためにも、手当ての仕方を覚えておくことはとても大切です。保健室に来る前に、最初に自分で出来る手当てをしておく、その後の処理もスムーズに行えます。

知っていますか？よくあるケガの応急手当

★ 血が出ているとき

…転んで擦りむく など

- ①水道水で傷口を洗う。
- ②清潔なガーゼかハンカチで押さえて止血する。
- ③絆創膏で傷口を守る。

★ やけどをしたとき

…お湯が手にかかってしまった

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで、やけどをした個所を冷やす。（5～10分が目安）

★ 鼻血がでたとき

- ①下を向いて鼻をつまむ。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえる。
- ③血は飲み込まず、吐き出す。

ねんざ だぼく 肉離れ にくばな



あんせい
安静

おちついて
うごかさない

れいさやく
冷却

ひやす

あっぱく
圧迫

テーピングや
おさえる

きよじょう
挙上

しんぞうより
うゑにあげる

応急手当の基本 RICE

- Rest…ケガをしたところを安静にします。
Ice…痛みを和らげ、炎症を抑えるために冷やします。
Compression…出血、腫れを防ぐために弾性包帯やテーピングで圧迫します。
Elevation…患部を心臓より高く挙上し、内出血の予防、痛みを和らげます。

9月は学校が再開し、疲れがたまりやすい時期でもあります。学校のこと、進路のこと、友達のこと、家族のこと、自分自身のことなど…いろいろな悩みを抱えることがあると思います。そういうときに、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちのスッキリ軽くなるといった経験をされた方もいると思います。

でも、「身近な人だからこと、話せない…」と思ったことはありませんか？スクールカウンセラーの加藤先生が、9月は右の日程で来校予定です。相談希望の方は、保健室鈴木まで、ご相談ください。

9月の保健行事

- 9/7 (木) SC 来校日
- 9/14 (木) SC 来校日
- 9/21 (木) SC 来校日
- 9/28 (木) SC 来校日



9月は4回、来校予定です。
相談は予約制となっております。