

ほけんだより 9月

H30. 9. 7発行
清 原 中
保 健 室

今年の夏休みは例年以上に暑い日が続きましたが、充実した夏休みを過ごすことができましたか？ 心も体も成長することができたでしょうか？

9月になりましたが、まだ残暑が続く予報となっています。また、夏の疲れが出たり季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。自分の体調にいつも以上に気を配りましょう。



9月9日は“きゅうきゅう”の語呂合わせで救急の日です。もしもけがをした時のために、応急手当の基本であるRICE（ライス）処置を覚えておきましょう！

R^{レスト}est… 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



応急手当の基本を
覚えておこう

R I C E

C^{コンプレッション}ompression… 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみまう

I^{アイス}ce… 冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



E^{エレベーション}levation… 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

9月の保健目標

安全な生活をしよう！

タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



夏休みが明けてから約1週間が経ちました。自由な時間がたくさんあった夏休みから学校モードへの切り替えはできているでしょうか。なかなか切り替えができないという人に試してもらいたいのは、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることです。

また、タイムスケジュールをつかって、自分の生活リズムを改めて見直してみましょう。生活リズムを整えて、心も体も元気に過ごしましょう。



心肺蘇生法講習会を行いました

8月29日に宇都宮市東消防署清原分署の方を講師としてお招きし、職員を対象として心肺蘇生法講習会を行いました。胸骨圧迫の仕方やAEDの操作方法などについて、専門的な話を交えながら分かりやすくご指導いただきました。万が一のことがあった場合でも、どの職員でも適切かつ迅速に対応できるように今回の講習を生かしたいと思います。



をさがせ！

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♥本校のAEDは **体育館玄関** にあります

♥学校外ではAEDマップを活用

スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くならどこにあるかな？ 調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります



小さな幸せ探してみよう♡

心が疲れている時は、嫌なことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず！ 小さな幸せ探しがクセになると、不思議と嫌なことに鈍感になって明るい気持ちになります。試してみてください。