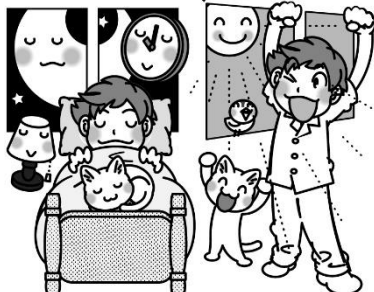


保健だより



平成28年9月1日
四谷中学校 保健室

リセットしよう！生活リズム！



2学期が始まり、学校中心の生活がスタートしてから1週間が過ぎました。まだまだ日中は暑い日が続きますが、少しずつ、風に秋の気配を感じます。今学期も様々な行事でみなさんの活躍の場が多くなりますが、9月は生活リズムの変化や暑さ、忙しさによる疲れが出やすい時期です。早めに休養をとって、体調管理に十分気を配りましょう。

生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



ケガ予防「前後」に注意！

スポーツの前

「昨日はよく眠れたし、水も持ってきたし、体調は万全！」という人。準備運動はしましたか？ 靴ひもはOKですか？ 念には念を。



スポーツの後

片づけのときにも、器具でケガをしたり、事故につながる場合があります。また、グラウンドを他の部活と一緒に使用している場合も注意。自分たちは終了モードでも、他の部のボールが飛んでくるかも。

思わぬ落とし穴に落ちないように、スポーツ中だけでなく、前後にも気をつけて！



9月の保健行事

月 日	検診名	対 象	時 間	場 所
9/16 (金)	脊柱側湾症検診	1 学年 昨年度指示された2, 3 年生	13:20～	特活室
9/27 (火)	移動教室前内科検診	新 苑	13:30～	新苑教室

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可 ・ 不可）

「命」を救うのはあなた
がかもしれません



救急車を呼ぶときに
覚えておいてほしいこと

四谷中の AED がどこにあるか
知っていますか？



AEDの設置場所

主事室・理科室前



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

知っていますか？ 救急車の呼び方

① 119 番に電話をかけます。

もしもし



② 「火事ですか？ 救急ですか？」と
聞かれたら「救急です」と答えます。

③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。
(住所や目印となるもの)



④ 事故やけがをしている人の状態を
伝えます。

ピーポーピーポー

⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が
来るまでその場で待ちます。



こんなときは
ためらわずに！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

こんなことでは
かけないで！

- ・いたずら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに

●携帯電話・スマートフォンから
かけるときは

- ・はじめに携帯電話などから
かけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる
場所で立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切ら
ないようにします。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

Rest
(安静)

刺激が加わり
続けられないよう、
楽な姿勢で
安静に！



Icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえる
ために冷やします！

Compression
(圧迫)

腫れをおさえるために、
包帯やサポーターを！



Support (支持)

もしくは Stabilization (固定)
悪化しないようにケガを
したところを支持・固定！

Protection (保護)

それ以上の
ダメージを与
えないように
競技を中止し
て安全なところ
へ！



Elevation
(挙上)

ケガをしたところは心
臓よりも高い位置へ！

応急処置、できるかな？



擦り傷

水で洗う

切り傷

水で洗って傷口を
押さえる

やけど

水道水で
痛みがなくなる
まで冷やす