

# ほけんだより 9月

令和2年 9月 9日  
富岡東中学校 保健室

9月は、暦の上ではもう秋ですが、今年もまだまだ暑い日が続くことが予想されます。先日の富東祭は、みなさんが積み重ねてきた努力の成果により、とても素晴らしいものでした。しかし、毎日の準備や練習、さらに部活動や勉強と夏の暑さ疲れが重なって、体調をくずす人も出ています。調子が悪いと思った日は早めに寝るなどして、しっかり休養をとりましょう。健康な体づくりに規則正しい生活は欠かせません。まずは自分の生活を振り返り、学校生活に合ったリズムを取り戻し、1人ひとり充実した「実りの秋」を過ごしてください。

## 生活リズムを整えよう！

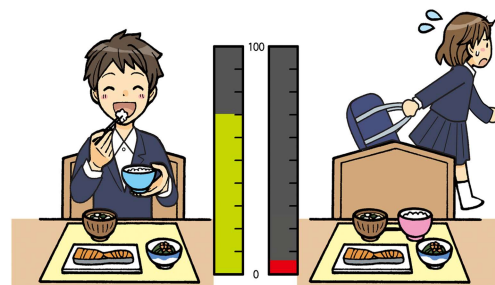
### 早寝早起きをする

朝型の生活リズムを身につける。



### 朝食をしっかりとる

朝食をとることで、脳と体を目覚めさせ、元気に活動できるようになる。

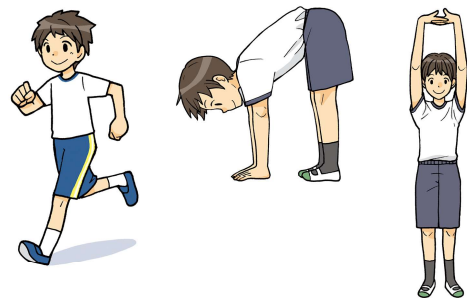


朝食をとる子

朝食をとらない子

### 適度に運動をする

ジョギングやウォーキング、ストレッチなど軽めの運動を行う。



朝食をとった子

朝食をとらない子

## 応急手当の基本(RICE)を覚えておこう！

### Rest(安静)・・・活動の停止、動かさない

○受傷直後から体内で痛めた部位の修復作業が始まります。  
しかし、患部を安静にせず運動を続けることで、その作業の開始が遅れてしまいます。その遅れが結果的に完治を遅らせてしまいますので、受傷後は安静にすることが大切です。



### Icing(アイシング)・・・患部の冷却

○冷やすことで痛みを減少させることができ、また血管を収縮させることによって腫れや炎症をコントロールすることができます。



### Compression(圧迫)・・・患部の圧迫

○適度な圧迫を患部に与えることで腫れや炎症をコントロールすることができます。



### Elevation(挙上)・・・患部の挙上

○心臓より高い位置に挙上をすることで重力を利用し腫れや炎症をコントロールすることができます。



日頃から

## ☆災害に備えておこう☆

家族みんなで

### 防災 家族会議

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所



### 備蓄や非常 持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し品として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

いずれも日頃から準備しておくことが原則です。「いつ起こるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていただいですね。