

# ほけんだより 5月

令和5年5月2日  
文京区立文林中学校  
保健室

新学期が始まり、およそ1ヶ月が経ちました。新しいクラス・学年・部活動・人間関係などにも少しずつ慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。5月は緊張がゆるみ、疲れがどっと出たり、ケガが増える時期です。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張を緩める時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。頑張るときには頑張る、休むときには休む、メリハリを生活の中でうまくとっていけるといいですね。



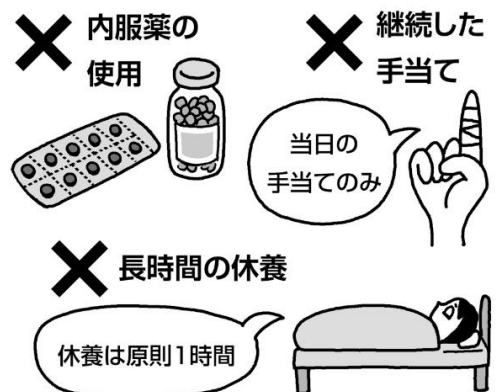
けがや体調が悪い時、保健室で手当てを受けることができます。その他にも、心配なことや悩みがある時、また、心や体について知りたいときなど保健室に来室してみてください。

みんなの保健室です。誰もが気持ちよく、安心して利用できるようにルールを守って利用しましょう。

## ～保健室の心得～

- ★保健室に来室する際は、担任の先生または教科担任の先生に伝え、来てください。
- ★保健室内では静かに過ごしましょう。
- ★「グリーンカード」を貰ったら、必ず担任の先生に見せ、場合によっては保護者にも渡し、最後に保健室の先生にみせてください。

保健室ではこんなことは  
できません!



## ◆◆◆けがに気をつけよう◆◆◆

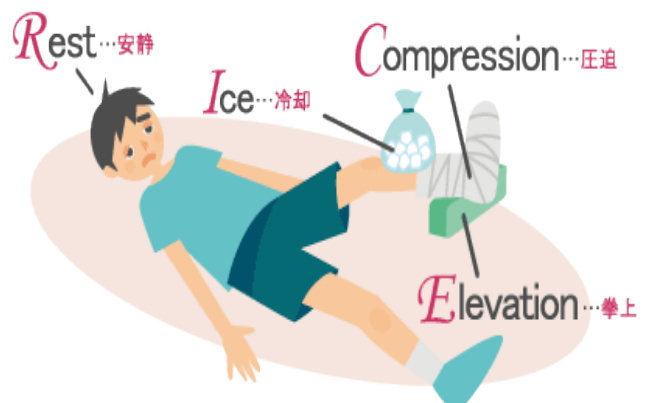
運動会の練習が本格的に始まる5月。ここで、注意してほしいことは運動中のけがについてです。ケガを防止し、手当の基本 RICE 処置の方法を身に着けましょう。

**Rest**…ケガをしたら椅子や床に座るか、よこになるなどして安静を確保します。

**Icing**…患部を冷やすことで、腫れや痛みを和らげます。

**Compression**…患部を包帯等で適度に圧迫し、腫れや痛みを和らげます。

**Elevation**…患部を心臓より高くし、内出血を防ぎます。



# けがを防ぐために自分でできること

## その1. ルールを守ろう。

- 危険な場所に行かない。
- 危険な遊びをしない。
- 廊下など校舎内は走らない。
- 友人をたたくなど、けがをさせない。

## その2. 体育の前の準備運動をしっかりとやろう。

- 身体が固いとけがをしやすくなる。
- しっかりと筋肉や筋をのばして、楽しく体育をしよう。



げんきな心とからだ、体がけが防止ニャ!

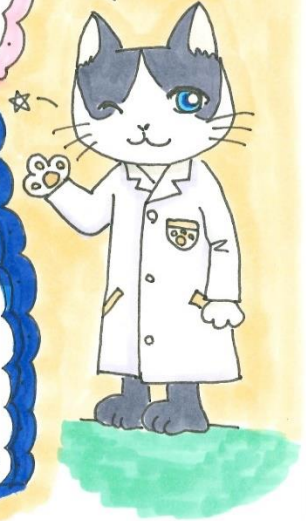
## その3. 心にゆとりを持とう。

- あせっているとけがをしやすくなる。
- 行動するときは、時間に余裕を持つ。
- 心にゆとりがないと、イライラしたり気分が落ちこみ、注意力が低下する。



## その4. 規則正しい生活をしよう。

- 生活リズムができていると、心も体も元気になるので、けがをしにくい。
- 「食事・運動・睡眠」や「早寝・早起き・朝ごはん」で元気になるよ。



## ～AEDはどこにある?～

文林中学校のAEDはどこに設置されているか、知っていますか。分からないと答えた人はぜひ校内で確認してみてください。AEDを使用することで助かる命があります。

Q AEDは何?

A ポンプ機能を失った心臓に、電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器。

Q どういう人に使うの?

A 倒れて意識のない人に使います。

Q 学校のどこにあるの?

A 職員室と主事室の隣の計2つにあります。

