

保健だより

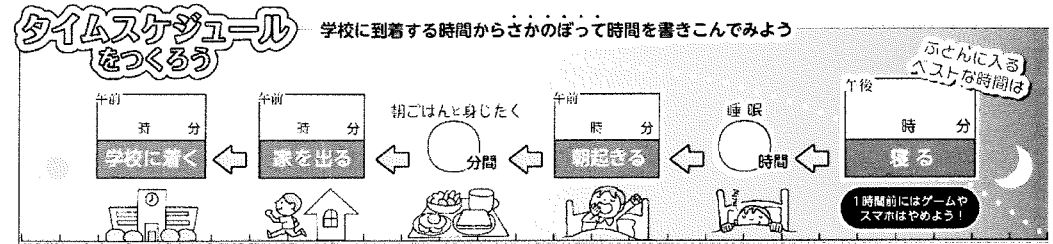
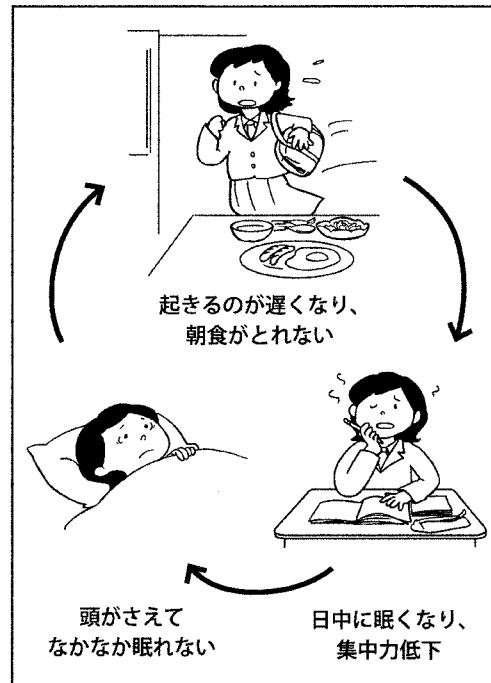
文京区立本郷台中学校 保健室
令和元年9月2日

夏休みが終わり、久しぶりの学校生活です。皆さん、元気に登校できましたか。夏休み中にけがをしたり、体調を崩したりということはありませんでしたか。早寝早起きを心がけ、再び元気に学校生活を送りましょう。

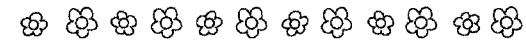
今月の保健目標 生活のリズムをとりもどそう

夜更かしをしていると…

夏休み中は朝早く起きる必要がないので、夜遅くまで起きていた人はいませんか。夜更かしが続くと体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になります。すると体を動かすことがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。寝る前はゲームやスマートフォンの画面を見ることはやめ、しっかりと熟睡できるようにしましょう。



学校生活が始まると、朝早く起きて朝食を食べて登校しなくてははいけません。学校に到着する時刻からさかのぼって、寝る時刻を考えてみましょう。睡眠時間をしっかりと確保し、生活リズムを整えていきましょう。



★ 9月9日 救急の日 ★

皆さんは応急手当の基本『RICE』を知っていますか？急なけがの時のために覚えておきましょう。

応急手当の基本を覚えておこう

R Rest…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。

I ce…冷却
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。

C 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。

E 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。

ふせんは直接あてないようにします

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