

# ほけんだより 9月号

夏休みが明けて1週間が過ぎました。1学期の終業式で、校長先生が「皆さんは夏休みのプロです！有意義な夏休みを過ごしてください。」とお話がありましたね。どうでしたか？有意義に過ごすことはできましたか？3年生はいよいよ就職試験開始です。規則正しい生活を心がけ、就職試験に向かいましょう。

## 救急処置

RICEとは、**応急処置**の頭文字のこと



Rest	.....	安静
Ice	.....	冷却
Compression	....	圧迫
Elevation	.....	高拳

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

**RICE**  
を覚えておこう



### ●すり傷

- ・傷口が砂や泥で汚れていたら、水でよく洗い流します。
- ・血が出ていたら清潔なハンカチで押さえます。

### ●捻挫

- ・ケガをしたところを動かさない。
- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします。

※15~20分冷やして休憩。痛みが出てきたら、また冷やす。

### ●突き指

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします。
- ・隣の指とテープなどで固定します。

### ●鼻血

- ・少し下を向いて小鼻を押さえます。

## “AED” 一步を踏み出す勇氣

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、**全国平均8.5分**と言われます(平成28年)。突然心停止をした人の救命率は、1分後に『AED』を使用すれば90%。それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。つまり、救急車が来てから対応しては遅いということです。

即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。

そのためにも、普段から一步を踏み出す知識と勇氣を持とう！



夏バテのぐったいを  
引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、  
秋になってからぐったい

## そんなぐったいさんへ

そんなぐったいの原因は？

- 夏の疲れが残っている。
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている。
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている。



ぐったいをやっつけるために！

- お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 寒暖の差が大きいと体に負担がかかる。  
冷房の使い方や服装を見直そう。
- 睡眠をしっかりとうろう
- 温かいものを食べて体を内側から温めよう。
- 「スポーツの秋」のやりすぎに注意しよう。



## ～保健室からお願い～



「お知らせ」をもらった人は...  
早めの受診をお願いします

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん！もう病院へは行きましたか？「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。

特に3年生のみなさん！入試や就職試験はすぐです。本番の時に体調を崩しては、実力を出せません。早めに受診し治療を始めましょう！

## スクールカウンセラーの日程

- 9月3日(火) 13:45~16:45
- 9月17日(火)、24日(火) 10:45~16:45

生徒・先生・保護者の方はどなたでも利用できます。(予約は、保健室で受け付けています。)

お気軽に保健室までご連絡ください。