



令和4年9月1日  
県立福崎高等学校  
保健室

この夏休みは、元気に過ごせていたでしょうか？9月になっても、まだまだ暑さが続きます。暑さに負けず、怪我なく元気で取り組めるように生活リズムを整えて、体調ばっちりて頑張りましょう！

## 生活リズムを整えるコツ

1 早寝・早起きというように、生活リズムは夜の眠りにつくところから始まります。

寝る時間はそのまま、早起きは難しいもの…。



まずは起きる時間を10分早くする分、  
夜寝る時間も10分早くすること！

これを目標の時間に起きられるようになるまで、毎日続けます。  
10分ならなんとかできそうな気がしませんか??  
たった10分!されど10分!これが大きなポイントです。

2 朝ご飯を食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。



### 保健室からお願いがあります

- ・夏休みに受診した人は、保健室にお知らせください。
- ・心電図の精密検査(該当者のみ)がまだの人は、速やかに受診し、報告してください。
- ・独立行政法人日本スポーツ振興センターの用紙を家に置いたまま、あるいは医療機関に出したままではないですか？

【医療等の状況】【調剤報酬明細書】【治療用器具生血明細書】などと記載された書類には、時効があります。速やかに提出してください。

- ・経済的な事情で生理用品を購入できず、困っている人へ生理用品が必要な人に渡しますので、靴などを持って、保健室まで来てくださいね。

“秋”といえば“スポーツの秋”ですね



### ★怪我をしないために

- ・運動前に丁寧に準備運動をする
- ・睡眠と食事を十分にとる
- ・爪を切っておく
- ・お互いに声を掛け合って注意力を高める
- ・体調に合わせて無理をしない

### ★もし怪我をしたら

- ・すぐに運動を中止する
- ・悪化防止のため応急手当を行う **RICE**(下図)
- ・早めに医療機関を受診する ※独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象になることがあります。

#### R<sup>レスト</sup>est…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<sup>アイス</sup>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。

氷は直接あてないようにします



#### 応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

#### C<sup>コンプレッション</sup>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。



圧迫が強すぎないが時々チェック。指先の色やしびれがないかを確認

#### E<sup>エレベーション</sup>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。



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

福崎高校の AED 設置場所は、

①正面玄関の事務室前、②体育館1階入ってすぐ にあります。

AED は、目の前で倒れた人を救うために、心臓へ電気ショックを与える機器のことです。心肺蘇生法を行いながら使用します。「AED 持ってきて！」と言われたら、すぐに設置場所に行けるように、確認しておきましょう。

