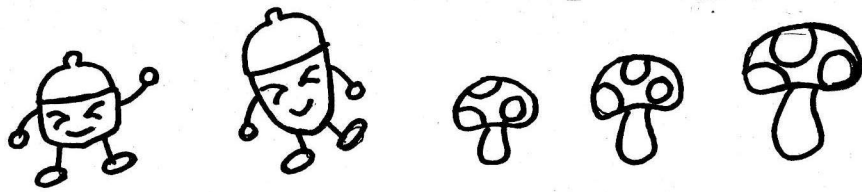
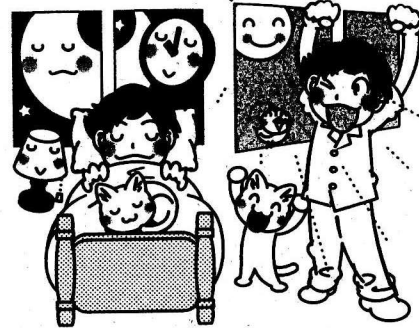


2学期が始まりました

2学期が始まりました。
 気持ちを切り替え、
 体調管理も忘れずに、
 良いスタートを切れるように
 しましょう!!

リセットしよう! 生活リズム!



★夏休み明けに多い健康トラブル

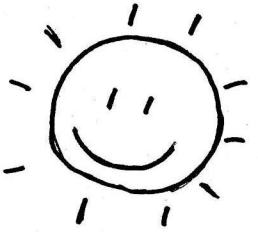
★腹痛
 便秘や下痢による腹痛を訴える人が増えています。休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。生活リズムを整え、短くてもリラックスできる時間を持つように心がけましょう。

★頭痛
 この時期、頭が痛いと言って保健室に来る人の多くが、睡眠不足です。休み中に夜ふかしのくせがついてしまった人は、要注意。高校生には7~8時間の睡眠が必要です。起きる時間から逆算して寝る時間を決め、しっかり睡眠をとりましょう。

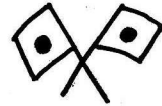
まだまた夏の疲れが残っていると思うので、睡眠をとって、疲れをリセットしましょう!

- ・お風呂でぬるぬるお湯に7かき。
- ・浴槽の使い方や服装を見直そう。
- ・温かいものを食べて体を内側から温めよう!

10月4日には体育祭があります。



これから本番に向けて体を動かす機会が増えて行きます。準備運動をしっかりと、生活リズムを整えることなどをより一層徹底して行きましょう。
 目指せ怪我人0人!!



今月の担当は...
 生徒保健委員会

()
 ()

<p>R 安静 REST</p> <p>安静を保つ。固定することも</p>	<p>I 冷却 ICING</p> <p>氷を入れた袋やアイスパックで冷やす</p>	<p>C 圧迫 COMPRESSION</p> <p>テープなどで、患部を適度に圧迫する</p>	<p>E 挙上 ELEVATION</p> <p>患部を心臓より高く持ち上げる</p>
--	---	---	--

よくあるけがです。おちんと応急手当できますか?

つき指 | 指の靭帯の損傷や断裂、脱臼などが起こっていることも

処置 RICE。副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮膚が紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかりと行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンをしっかりと

ねんざ | 不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、くせになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなる場合は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼(亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれただけですぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を要けないといけません。必ず受診を

こむらがり

処置 ◆つまっている筋肉とひざをゆくり伸ばす(つま先をあげるように)
 ◆つまっている筋肉を強く圧迫する
 ◆つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 くせになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと