

ほけんだより

令和5(2023)年9月
第六中学校 保健室

楽しかった夏休みも終わり、ちょっと残念ですが、学校生活に気持ちを切りかえていきましょう。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏模様。9月に入っても暑い日が続きます。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調を崩してしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症には気をつけましょう。こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切です。



夏の疲れをとるために効果的なこと

<p>睡眠のリズムを整える</p> <p>寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る</p> <p>夜更かしの癖がついている人は早めにリセット</p>	<p>栄養のあるものを摂る</p> <p>タンパク質、ビタミンBを多く含む食材がおすすめ</p> <p>暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる</p>	<p>ストレスをためない</p> <p>自分なりのリラックス法を試してみよう</p>
---	--	---



「あたりまえ」を続ける
手洗いをする、三度の食事をしっかりとる、早く寝て睡眠時間をしっかりとる、歯みがきをするなど、「あたりまえ」と思っていること続けることが、病気になるのを防ぎます。

ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、心のケガはどうでしょうか。心は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、心の傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談することです。話を聞いて、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。



自分でできる 手当でのキホン



覚えておこう!
RICE

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

おぼえておこう! こんなときどうする?

<p>ボールがあたった</p> <p>ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p>安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

Rest (安静)



Icing (冷やす)



Compression (圧迫)



Elevation (挙上)



救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか...

ケガや病気の時、は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

