

残暑厳しい毎日が続いていますね。夏の疲れも出やすい時期で、体調不良で欠席する人も多くなっています。睡眠・栄養バランスのよい食事をしっかりとったり、ゆっくりお風呂に入ったりして疲れをとり、次の日に向けてのパワーを補給しましょう。

【9月の保健目標】けがの防止に努めよう



けがのもと！
 注意！！



昨年度、けがによる保健室来室で多かったのは「打撲」で約25% (131人) でした。このほか、来室で多い「捻挫」や「突き指」を含めると、約50%にもなります。これらのけがをしたときの、応急手当は、『RICE』と言われる4点が基本です。ぜひ覚えましょう！

<p>Rest (レスト) : 安静</p> <p>無理をしないことが肝心</p>	<p>Ice (アイス) : 冷却</p> <p>タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす</p>	<p>Compression (コンプレッション) : 圧迫</p> <p>あまり強く押さえつけ過ぎないように注意</p>	<p>Elevation (エレベーション) : 挙上</p> <p>痛いところを心臓よりも高く保つ</p>
--	--	--	---

- ★素早く正確に行うことで、痛みやはれ、内出血を抑えるのに役立ちます。
- ★RICEは応急手当です。痛みや腫れ、内出血等が続く場合は医療機関を受診するようにしましょう。

体育祭に向けて準備をしっかりとしよう！

新型コロナウイルスにより行事が見直されている中、大きな行事の一つでもある体育祭が18日(金)に行われる予定です。感染症対策も心がけながら、けがをしないように準備を整えて、楽しい体育祭にしましょう！

はき慣れた靴を準備しよう

急に新しい靴をはくと、靴ずれや捻挫などのけがにつながります。いつものはき慣れた靴で、靴ひもをしっかり結んで望みましょう！

天候に合わせた着替えを準備しよう

暑さや運動して汗をかいたとき、きちんと始末ができるようにタオルや着替えを準備しましょう。また、雨や寒さなど急な天候の変化に対応できるように、体操着の長袖・長ズボンも準備しておきましょう。

熱中症対策をしよう

気温が高くなることも予想されます。できるだけ、各自水筒を準備し、こまめに水分補給できるようにしましょう。※水筒の回しのみは、感染症予防のため、絶対にしないようにしましょう！

朝ごはん・睡眠をしっかりとろう

寝不足だと、疲れが十分とれていないため、けがにつながる可能性があります。朝ごはんは、一日元気に活動するための大切なエネルギー源です。しっかり食べて、体が活動できる状態にしましょう！

プラス 運動前後のていねいな手洗い・うがい・手の消毒も忘れずに！