



夏休みが明けて1週間以上たちました。まだまだ暑い日が続く中でもマスクをして過ごす時間多く、体調を崩しやすいです。楽しく学校生活を過ごせているでしょうか？少しずつ学校モードに切りかえて、身体もこころも健康に過ごせるようにしましょう！



## 休みモードから学校モードへ切りかえよう！

生活リズム	できるかぎり、起きる時間・寝る時間・ごはんを食べる時間を同じにしましょう。
ごはん	冷たいものやさっぱりしたものがおいしい季節ですが、栄養バランスにも気を付けて食事を取りましょう。
睡眠	つかれをとるためにしっかり睡眠をとりましょう。寝不足だと体調をくずしやすくなります。
気持ち	急に学校モードに切り替えると疲れてしまいます。少しずつ切り替えていき、不安なことや悩みごとがあったら周りの人に相談しましょう。もちろん保健室にきても大丈夫です。

## まだまだ暑い！熱中症に気をつけよう！

### 熱中症ってなに？

高温多湿な環境に身体が適応できないことでおきる様々な症状の総称です。特にいまはコロナ対策としてマスクをするため、より注意が必要です。

### 熱中症の症状にはこんなものがあります

めまい、頭痛、だるさ、顔のほてり、吐き気、汗がたくさんでるまたは汗がまったくでない、立ってふらふらする、身体が熱い、けいれんするなど

### 熱中症になりやすい環境

#### ◆気温や湿度が高い時

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、身体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調整が上手くできません。自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。また、教室や体育館などでも熱中症になることがあるため注意してください。

#### ◆風がない時

汗が乾きにくくなり、体温調整がうまくできません。

#### ◆日差しや照り返しが強い時

暑さによる負担が体にかかります。



### 熱中症を予防するにはどうすればよい？

- ◆しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- ◆水分と、汗をかいたときは塩分もとる。
- ◆具合がわるいときは無理をしない。
- ◆運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。適宜マスクをはずす。

### 熱中症かなと思ったらどうすればよい？

- ◆風通しの良い日陰で休憩する。
- ◆太い血管があるところを氷のう等で冷やす。(首のまわり、わきの下、脚の付け根)
- ◆冷たいスポーツドリンクなどを飲む。
- ◆人と距離をとりマスクをはずす。

# けがに気を付けよう！～9月9日は救急の日です～

体育中のけがや外遊び中のけがには防ぐことが難しいけがもあります。しかし、保健室に来る人のなかには、ろう下・階段・教室の中で走っていてけがをしたという人もいます。防げるけがはたくさんあります。落ち着いて過ごしてけがをしないようにしましょうね！

## 振り返ろう！ 校内での過ごし方



こんなけがが多いです。処置の仕方を覚えて自分でもできるようにしよう！



### すり傷

まずはきず口についた汚れを水道の水できれいに洗い流します。きず口に、どろやばい菌などがついてると化膿したり、治りが悪くなったりしてしまうからです。ばんそうこうやガーゼはきれいに洗った後につけましょう。

### つき指

あまり動かさずに安静にして、氷などで冷やします。つき指したところを引っばると悪化するため、やらないでください。

### 鼻血

鼻血が出たときはうつつむいて、親指と人差し指で小鼻をつまみます。血は飲みこまずに吐き出しましょう。

### 《ミニクイズ》

### 打撲・ねんざ

打撲やねんざをしたときに行う応急処置を「RICE 処置」といいます。

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



プレーは中断！  
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に  
圧迫固定！



心臓よりも高く！

やけどをしたときは、氷を直接当ててひやしてよい。

- ①はい
- ②いいえ



こたえ ②いいえ

やけどをしたときは、程度にもよりますが、まずは水道水を流しながら10～30分冷やすことが大切です。