

ほけんだより9月



令和5年8月29日
横浜市立横浜吉田中学校
保健室

セミの鳴き声から、秋の虫の鳴き声が自立つようになってきましたが、日中の暑さはまだまだ気をつけていきたいですね。

学校が始まり、久々に体を動かす人もいるかもしれません。暑さに体を慣らし、ケガの予防にも気を付けて過ごしていきましょう。

夏の疲れをとるには、まず早寝早起きして睡眠をとること、3食のご飯をしっかりバランスよく食べることが大切です。

ケガを する人しない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



けがをする人しない人

少しの注意で防げます

- △ 運動の前にしっかり準備体操
- △ 十分な睡眠で注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ 爪を切る
- △ 靴の紐はきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ 七位をするにも焦らず落ち着いて

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

さいきん 最近ではPOLICEへ

- P: Protect (保護)
- OL: Optimal Loading (最適な負荷)
- C: Compression (圧迫)
- I: Ice (冷やす)
- E: Elevation (挙上)

捻挫などは、痛いうちは10～15分位を目途に冷やし、早いうちから運動を取り入れ、血液の循環を良くする方が予後が良いと治療法が変わってきています。

てんき きゅう か すつう
天気が急に変わるときに頭痛
お ひと がっこうない ぶん
を起こす人が、学校内でも増え
ています。けつりゅう ほうほう
血流をよくする方法
をやってみましょう。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、
ゆっくりと回したりして、
血流をよくするといいですよ!

おおのせんせい なつやすみ ようす き 大野先生に夏休みの様子を聞いてみました!

こんにちは! スクールカウンセラーのおおのみなさんの夏休みは、どんな夏休みで
したか? わたし あつ いえ す おお ひさぶりに ぶーる い およ
私は、暑くて家で過ごすことが多かったですが、久しぶりにプールに行って泳
いだりもしました。みな なつやす ちゆう はなし き
皆さんの夏休み中の話も聞いてみたいです。

なが やす あと がっこうせいかつ からだ き も ひと
長いお休みの後の学校生活で、“体や気持ちがついていかないなあ”という人もいると
おも 思います。がんばりすぎず、すこ おも せいとそうだんしつ き
思います。がんばりすぎず、少しずつ、でよいと思います。生徒相談室に来たことの
ないひと、ぜひ、1ど はなし き
ない人も、ぜひ、1度お話しに来てくださいね。

そうだん きぼう たんにん せんせい ほけんしつやまうち
相談の希望は、担任の先生や保健室山内・
せいとしえんせんしん ねぎしせんせい きがる こえ
生徒支援専任の根岸先生へ気軽に声をか
けて下さい。もちろんちよくせつ おおのせんせい こ
先生の直接伝えてもらってもよいです。

