ほけんだより 9月

令和５年９月１日
三木町立三木中学校
保　健　室

２学期がスタートしました。体調はいかがですか？もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなぁ」という人もいるかもしれませんね。夏休みモードから学校モードに切り替えるためにも、早寝早起き朝ごはんを意識して、体調を整えるようにしましょう。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策も忘れずに！

夏休み後に向けて生活リズムをもどすには？ >>> じぶんメンテナンス

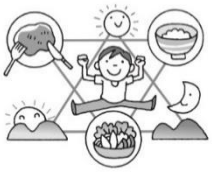
朝 まずは早起き！

早寝するためにも、早起きから始めてみましょう。

目標　____時までに起きる

3 をそろえた食事を

朝・昼・夕の「３」食。
赤（タンパク質）＋黄（炭水化物・脂質）＋緑（無機質・ビタミン）の栄養「３」色。
バランスのとれた食事をとりましょう。



冷 はひかえめで

冷たい食べ物がおいしい季節ですが、とり過ぎると胃腸を弱らせます。
冷房もひかえめに。

疲 れをとるために

遊びすぎて、疲れが残っていませんか？
元気に登校できるように、しっかり休む時間もとって。

夏 変わり目に注意 秋

夏と秋とが行ったり来たりするように、めまぐるしくお天気が変わり、１日のうちでも気温差が大きくなる、この時期の体調管理のポイントは、２つの「変わり目」です。

１：天気の変わり目

晴れの日は気温が高くなりますが、雨の日は肌寒く感じることも。

毎日の天気予報をチェックして、気温に合った服装を心がけましょう。

２：昼と夜の変わり目

日中と朝夕の気温差が大きい時期。こまめに衣服の調節を。

夜更かしや朝寝坊が続いた人、エアコンのきいた部屋にこもっていた人、冷たい物をたくさん食べていた人は特に要注意です。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて過ごし、熱中症に注意しましょう。水筒やタオルも忘れずに！

おうちの方へ

●夏休み中に、健康診断の結果や定期検査で医療機関を受診された方は、受診結果の用紙を学校にご提出ください。
●新型コロナウイルスが流行しています。今後も継続して感染症対策をよろしくお願いします。

9月9日は救急の日

大きなケガの場合は病院を受診しますが、病院を受診する前や、軽いケガの場合に自分で行う応急手当も大切です。応急手当をすることで、ケガの悪化を予防し、治りをよくするためです。いざという時に、慌てず対応できるようにしておきましょう。

応急手当の基本を覚えておこう　R I C E

R（レスト）est…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

I（アイス）ce…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを１～３日繰り返します。

C（コンプレッション）ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。

圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E（エレベーション）levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

三木中学校にはAEDが４台設置されています。どこにあるか知っていますか？

職員室、体育館、柔剣道場、新館ピロティの４か所に置いてあります。いざ！に備えて覚えておいてくださいね。

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「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、こころ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。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		