

約1か月の長い夏休みが終わりました。規則正しい生活は送れていましたか？
今日から2学期が始まります。職業体験や修学旅行、校外学習、感動祭などイベントがたくさん！楽しみにしている人もいれば、「学校に行くのがいやだなあ」と不安に思っている人もいるかもしれません。そんなときは、自分の気持ちを誰かに話してみましょう。「困っている」「助けてほしい」とSOSを出せるようになるのも大切なことです。「話すのはちょっと…」というときは、ノートや手帳に書いてみるのも気持ちを整理する方法の1つですよ。

休み明けの不安は



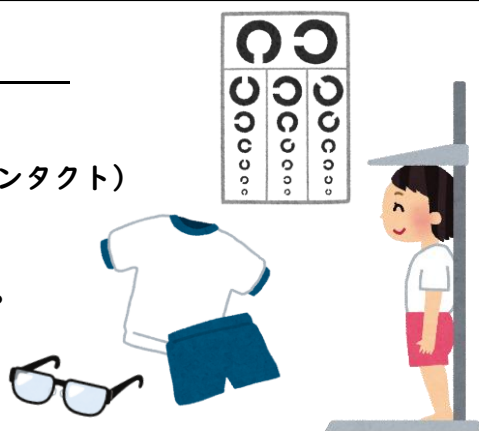
誰かに相談しよう

身体計測・視力検査 8月26日（火）

1年生…2限 2年生…3限 3年生…4限

男子：会議室 女子：保健室 ★持ち物：体操服、眼鏡（コンタクト）

- ◇ 靴下を脱いで測定します。
- ◇ 眼鏡やコンタクトを使用している人は持ってきてきましょう。
- ◇ 髪を結ぶ時は、後ろや上で結ばないようにしましょう。
- ◇ 4月に配布した視力手帳の返却をお願いします。



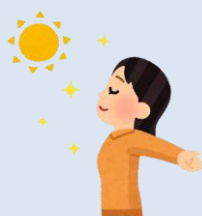
生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や体育、部活動
で体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画は
やめて、早く寝よう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かすこと、毎日学校へくることで、脳のスイッチが入りやすくなります。
しんどい時は無理をせず、少しずつ学校モードに体を慣らしていきましょう！

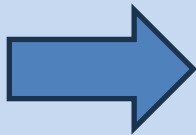
きゅう きゅう 9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、
応急手当の基本を知っておきましょう！



すりきず

いたた…すり傷ができた！



まずは、水で砂やほこりを洗い流そう！

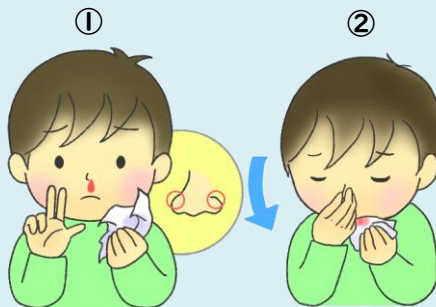
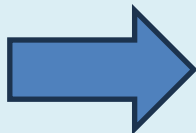
傷口にはい菌が入るのを防ぐよ！

洗い流してから、保健室に来ることが出来ると Good！

保健室のばんそうこうは、お風呂の前に外して、きれいにしておけ。

はなぢ

わっ、鼻血が出てきた！



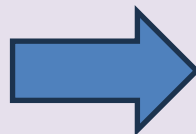
すぐにティッシュで押さえて！

① 指で鼻の下のふくらみ
(キーゼルバツハ部位)を
つまむように押さえて止血。

② 鼻をつまみ押さえ、
下を向いて安静にしておく。

やけど

熱い！やけどした！



近くの水道ですぐに冷やそう！

10分以上、痛みが取れるまで冷やします。

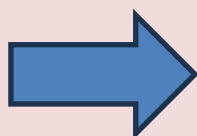
服を着た状態で熱湯がかかったら、

服の上から冷やします。

水ぶくれは破ってはいけないよ！

つきゆび・ねんざ

ボールが指に…！



突き指や捻挫には RICE 処置が基本でしたが、必要以上の固定、安静が必ずしも最適ではないことがわかってきました。そこで「POLCE」と呼ばれる処置の仕方が広がりつつあります。

P : Protection (保護) 装具やシーネで保護し、悪化を防ぐ

OL : Optimal Loading (最適な負荷) 最適な負荷は組織修復を促す

I : Ice (冷却) 痛みの緩和

C : Compression (圧迫) 内出血や腫れを防ぐ

E : Elevation (挙上) 腫れの軽減を図る