

5月 すこやか 29年5月 綾歌中 保健室

緑がまぶしいさわやかな季節になりました。

新学期が始まり、はや1ヶ月が過ぎましたが1年生のみなさんは、もう学校生活には慣れましたか？ 2・3年生は、進級して上級生としての役割も増えてきました。そろそろ緊張も解けて疲れが出てくる頃かもしれません。早寝早起きを心がけ、次の日に疲れが残らないように体を休めるようにしてくださいね。

運動会の練習が はじまります

けが・熱中症にご注意！！



運動会の練習が始まると、けが人がとっと増えます。多いけがは、擦り傷、ねんざ、打撲、鼻血などです。けがをしたときは、あわてないで処置することが大切です。また、この時期は気温が急に上がったりします。熱中症にも注意が必要です。

擦り傷・切り傷
傷口を流水でしっかり洗いましょう。止血をして、血が止まったらばんそうこうなどで傷を保護します。

ねんざ・打撲
基本はRICE療法（Rest 安静 Ice 冷却 Compression 圧迫 Elevation 高挙）痛めた場所を心臓より高くしてすぐに冷やしましょう。

鼻血
軽く下をむいて、親指と人差し指で小鼻ギュッと押さえましょう。上を向いたり、横になったり、ティッシュをつめたりしてはいけません。

熱中症を予防するために！

- こまめに水分を補給する。（多めに持ってきておくといいですね）
※部活などで運動が長時間にわたる場合は、目安として30分に1回は水分補給を！
試合前には十分な水分補給をしておこう！
- 直射日光を避ける。
- 疲労、発熱、かぜなど体調が悪いときには、運動を休むことも大切。
- 睡眠をしっかり取る。朝ごはんもしっかり食べてから登校しましょう。

まだまだ続きます健康診断！

	1年生	2年生	3年生
内科	5月12日(金)	4月21日(金)	4月14日(金)
歯科	5月24日(水)	5月10日(水)	4月19日(水)
耳鼻科	4月26日(水)		
眼科	6月7日(水)		
検尿	1回目4月27日(木)	2回目5月11日(木)	3回目5月27日(木)

健康診断の結果、異常のない場合はお知らせいたしません。

こころは疲れていませんか？

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ゆっくりとお風呂に入る
- のんびりできる時間をとる
- ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- 友だちとおしゃべりする
- 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- からだだけでなく、脳も休ませる