

5月すこやか



綾歌中9年保健室

新年度が始まって、一か月ほどたちました。新しい環境にも慣れてきましたか？この時期は、最初の緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすくなります。疲れの原因は、ひとそれぞれであるのと同じように、疲れをほぐす方法も人それぞれです。5月は気候が爽やかで快適な季節と言われています。時間を有効に活用して、自分に合った方法で疲れを癒してみましょ

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つくる
- ・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

🔫 運動会の練習に向けて

運動会の練習期間は、けがをする人がとっと増えます。特に多いけがは、擦傷、ねんざ、打撲、鼻血などです。けがをしないように気をつけることは、もちろん大切ですが、けがをした後に、あわてず処置することも重要です。また、長時間の運動をすることになるので、熱中症への注意も必要です。熱中症の予防対策を意識して行い、健康で安全に運動会練習に取り組みましょ

けがの救急手当を実践しよう



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口を保護します。



ねんざ・打撲

基本はRICE療法！

- ・Rest（安静）
 - ・Ice（冷却）
 - ・Compression（圧迫）
 - ・Elevation（挙上）
- 痛めた場所を心臓より高くしてすぐに冷やましょ



鼻血

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



～熱中症とは～

熱中症とは、気温や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が上手く働かなくなったりすることにより起こる症状のことです。次のような症状があれば、早めに先生に申し出て、保健室へ来室するようにましょ

- ・手足のけいれん、筋肉痛
- ・体のだるさ、めまい、立ちくらみ
- ・吐き気、嘔吐
- ・足がふらついたり、もつれたりする、立ち上がれない

～熱中症の予防対策～

- ・こまめに水分を補給する。
運動前と後は、十分な水分補給をしておましょ
- ・直射日光を避ける。（帽子の着用）
- ・体調が悪いときには、無理をせず申し出る。
- ・睡眠をしっかり取る。
- ・朝ごはんを欠かさず、登校する。

