

ほけん日より 9月

松茂中学校 保健室 2024.8.27

「10年に一度の厳しい暑さ」と言われた今年の夏ですが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。残暑が厳しいですが、文化祭に向けて、計画や準備を頑張りましょう。体がだるいなと感じる人は、生活リズムを整えるなど、体調管理をしましょう。

9月1日は「防災の日」・9月9日は「救急の日」

9月1日は「防災の日」です。日本が過去に経験した大規模な災害の認識を深め、これに対処する心構えを準備し、災害に備えるために制定されています。さらに、9日は「救急の日」といい、救急処置等について学ぶ日です。両日に共通する大事なことは、「災害」や「怪我」から命を守ることでないでしょうか。みなさんは、災害が起こったときの準備はできていますか？救急処置についてどのぐらい知識がありますか？

9月1日 防災の日 ^{もしも}のときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

9月9日は 救急の日

けがをしたら
どうする？

打撲・捻挫の手当ては ^{ライス}RICE処置が基本

覚えてね!

- レスト Rest (安静)
動かさない
いじらない
- コンプレッション Compression (圧迫)
内出血をひどくしないように
- アイシング Icing (氷冷)
氷のうなどで冷やし
はれをふせぐ
- イレベーション Elevation (挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

さあ！2学期のスタートです！



2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ！と行きたいところですが、“だるい・・・”“ねむい・・・”という声が聞こえてきそうです。夏休み中に崩れた生活リズムをリセットしていきましょう。

また、少し暑さがましになったとはいえ、気温が高い日が続いています。引き続き、水分補給をするなど熱中症対策をしましょう。

“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

この夏はどのように過ごしましたか？私はパリオリンピック観戦を楽しんでいました。国の代表になり、更にオリンピックでメダルを取るために、努力を重ね続けてきたのだらうなあと思案しながら観戦していると、どの選手もより輝いて見えました。中でも、特に印象に残った2人の選手の行動や気持ちが心に残ったのでシェアします。1人目は、卓球女子の韓国選手。シングルス3位決定戦において、早田選手が銅メダルを取った試合後の出来事です。試合後に、相手の韓国選手が早田選手に笑顔で駆け寄り、勝利を祝福しました。早田選手に負けてくやしい気持ちがあったとは思いますが、相手の健闘を称え、自らもまた次の目標に向けて「もっと強い選手になりたい」とインタビューで答えたそうです。もう1人は、スケートボードパーク、東京オリンピック金メダリストの四十住選手。決勝へ行けるかどうかの瀬戸際で、「2連覇をしようとしてきたので、最後まであきらめずに・・・でも人の失敗は祈りたくない。」と演技直後にコメントをしていました。この2人は、周りの選手への尊敬と敬意に溢れているなど感じました。どちらもメダルには届きませんでしたが、相手を思いやる気持ちが伝わり、観戦しているこちらまで、とても嬉しい気持ちになりました。みなさんはオリンピックで印象に残った場面はありましたか！？

