

# 保健だより 9月



2024年度 No.6

美馬市立 三島中学校

夏休みが終わり、学校が始まりました。体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、「学校モード」へ切り替えましょう！そのためには、夜ふかしをせず早めに寝ることや、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。それでも、なんだかだるいなあ…というときは、心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まずに保健室へ来てくださいね。

## 「防災」について考えよう！

8月8日16時42分に、日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生しました。その後、南海トラフ地震臨時情報が発令され、防災について考えたり見直したりした人も多かったのではないのでしょうか。9月1日は「防災の日」です。防災について考えるきっかけにしてみてください！

### 〈本棚〉

- △ 突っ張り棒やストッパーで固定
- △ 重い本は下の段へ
- △ ひもやベルトで本が飛び出すのを防ぐ



### 〈玄関〉

- △ 地震が起きても通れるように玄関の物を減らす。
- △ 非常用持ち出し袋を準備しておく



## 9月9日は「救急の日」！

救急とは、「急病人やけがの人の応急の手当をすること」です。みなさんができる応急手当もたくさんあります。ぜひ覚えておいてくださいね！

### 救急処置の基本「RICE処置」



### 「病院に行く？救急車を呼ぶ？」

迷ったときは「#7119」

判断できないとき、「#7119」に電話をかけると医師・看護師・相談員等による救急電話相談を受けることができます。

## 準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

### 準備運動のメリット



#### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かさせます。

#### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

#### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

