

ほけんだより 9月号

令和4年9月2日 石井中学校 保健室

長かった夏休みが終わり、二学期が始まりました。心身ともに、リフレッシュすることができましたか？ 夏休みの間に、生活リズムが崩れてしまった人も多いと思います。9月は、文化祭に体育祭！楽しい行事が続きます。しっかり体調を整えて、行事に備えましょう。

夏休みモードを

切り替え

まずは「**早寝**」から

長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。夏休み中につい気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の回数も不規則になっていって…生活リズムが崩れてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調を崩している人が多いようです。

リズムを立て直すためには、**まずは早寝早起き**。特に『**早寝**』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、**朝食をしっかりとって**、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



新型コロナウイルス感染症の感染が急増しています！

新学期が始まり、多くの人と接する機会が増えます。今まで以上に感染予防を心がけてください。基本の『**手洗い・うがい**』『**アルコール消毒**』『**マスクの着用**』『**毎日の検温・体調管理**』を引き続き行っていきましょう。また、体調がよくないと感じたら、無理して登校せず、家庭で休養するようにしてください。

9月9日は救急の日！



応急処置の
合言葉は
PRICES

運動中に打撲や捻挫などのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？ 的確に応急処置をするために『**PRICES**』という言葉覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)

ケガした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)

氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)

患部を固定して安定させる

石井中学校のどこに AED があるか知っていますか？

①



☆職員室前廊下

②



☆ピロティ (外)

③



☆体育館入り口

石井中学校には、全部で**3つの AED** が設置されています。もしものために備えて、どこに設置されているか、一度確認しておいてください。あなたのその備えが、誰かの命を救うかもしれません！