

# ほけんだより 9月

長岡京市立長岡第二中学校  
令和4年9月9日 No.7

暑かった夏を乗り越え、2学期が始まって2週間。朝晩ようやく涼しくなって、ちょっとほっとしていたら雨模様。日中はまだまだ汗をかく日もあり、気候の目まぐるしい変化に体調管理がむずかしい感じがしますね。体調不良で保健室に来る人も連日続いています。就寝時間が遅いのが気になるところです。学校モードの生活時間に早めに切り替え、さわやかな朝を迎えましょう。

覚えておきたい **RICE** って何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

## 9月9日は救急の日 いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは



- ① あおむけに寝る
- ② 首の後ろをたたく
- ③ 下を向いて鼻をつまむ



- ① 水で冷やす
- ② 傷口をハンカチなどで押さえる
- ③ そのままばんそうこうを貼る



- ① 冷却シートを貼る
- ② すぐに水で冷やす
- ③ アロエをぬる

もしものときは



- ① 軽く肩をたたいて呼びかける
- ② 大きく揺さぶって反応をみる
- ③ 知らないふりをする



- ① 脳を刺激して意識を戻す
- ② 筋肉を刺激して体を動かす
- ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す

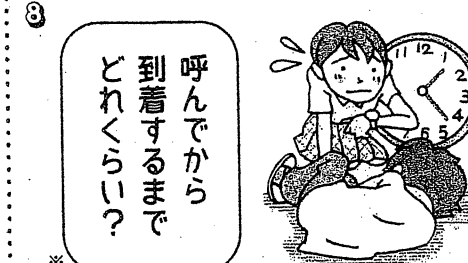


- ① 左胸
- ② 真ん中
- ③ 右胸

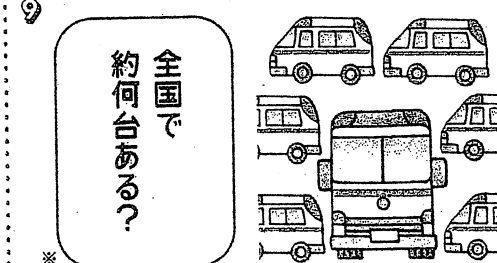
救急車のことば



- ① 110番
- ② 117番
- ③ 119番



- ① 8.7分
- ② 16.2分
- ③ 20.3分



- ① 500台
- ② 3,200台
- ③ 6,300台

| 0の数 |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| 8以上 | ばっちりいい感じ!<br>友だちにも教えてあげよう               |
| 5~7 | もう少し!<br>まちがったところを見直すと、<br>もっとパワーアップするね |
| 4以下 | もう一度チャレンジしてみよう!<br>次はパーフェクトかも?          |

なんだかなあ~ 思い当たるものはありますか?

朝ごはん、食べていますか?  
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日を始めましょう

なんだかなあ~ やる気がでないなあ~  
心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてください。



Rest 安静にして動かさない



Icing 痛いところを冷やす



Compression 押さえて圧迫



Elevation 心臓より高くあげる

2学期のスタートなのに 疲れが抜けないぐったりさんへ

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかる

「食べられるものを」  
「一口でも」食べよう  
そのうちしっかり  
食べられます

暑くてもシャワー  
ではなく、ぬるめのお風呂につかる  
心や体の疲れがとれて、  
ぐっすり眠れます

夜に心地よい眠気がきて、  
ぐっすり眠れます

## 2学期 生活リズムの切り替え うまくできる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
起きたくない

朝ごはん?  
食欲ない...

朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしてい  
こう。

下痢だ...  
便秘だ...

便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
ちっとも  
眠くならない

スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠くなります。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、  
どこにある?

非常口  
AED  
公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

救急箱の中身を点検しましょう

AEDの設置場所は...

自分で行える 手当てのキホン

あろう ひやす おさえる

傷口についた砂や汚れを  
洗い流す

ビニール袋に入れた  
氷などで冷やす

清潔なハンカチなどで  
傷口をおさえる

### ケガを するなしない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて

### ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを  
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、  
思うように動けません。

しっかり  
ウォーミングアップ

体を温め、  
動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら  
休みましょう。

運動後のケアも  
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし  
十分な睡眠で体を休めましょう。