

山脇学園 保健室 2025年9月10日

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか?2学期は山脇祭や体育祭もあるので、体調管理に気を付けて勉強や行事に全力で取り組みましょう!また、まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症対策を行いましょう。

生活リズムを整えよう!

夏休みで生活リズムが崩れていませんか?明るく元気に学校生活を過ごすためにも、夏休み モードから学校モードに切り替えることが大切です。学校モードに切り替えることができてい るか、自分の生活リズムを振り返ってみてください。

切り替えの3ステット



① 夜更かしをせず早めに寝る ② 朝起きたら朝日を浴びる ③ 朝ごはんを食べる



寝る 1 時間前には、スマホを見るのをやめましょう。



毎日同じ時間に、余裕を持って起きましょう。



しつかり噛み、ゆつくり食べましょう。



9月9日は救急の日

自分や周りの人がケガをしたときに、すぐに応急処置をすることができますか?保健室前に ケガに合わせた応急処置について掲示しますので、ぜひ見にきてください。いざというときの ために、自分で応急処置ができるようになりましょう。

応急処置の基本は RICE

打撲や捻挫、突き指などのケガをしたときの応急処置は RICE と呼ばれる次の4つの処置が基本です。 すばやく正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えることができます。

Rest:安静 Icing:冷却 Compression:圧迫 Elevation:挙上



ケガをした部位を 動かさないようにし、 安静を保ちます。



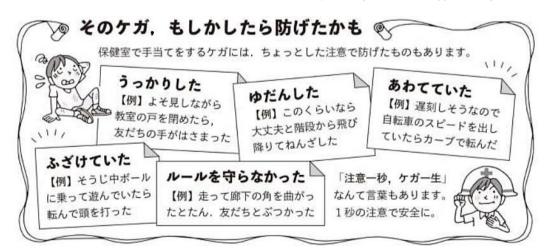
ケガをした部位を 氷袋で冷やします。



ケガをした部位を 包帯などで巻いて 圧迫します。



ケガをした部位を 心臓より高い位置に 保ちます。



これから体育祭の練習や本番が行われます。応急処置も大切ですが、ケガをしない ことが一番大切です。

「**運動前の準備運動」「靴ひもをきちんと結ぶ」「爪を切る」「周りを見る」**など、 ケガの予防をして、焦らず落ち着いて行動しましょう。