

ほけんだより9月

本庄高校定時制保健室

2017. 9. 4

みなさん、夏休みはいかがでしたか？夏休み明けの心と体の調子はどうですか？なんだか調子が出ないという人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして、夏の疲れを癒し、心身ともに充実した“実りの秋”を迎えられるようにしましょう。



生活リズムを取り戻そう！

2学期が始まって、不規則な生活リズムから抜け出せないでいる人。リズムを戻すカギは「睡眠」です！特に昼夜逆転生活をしていた人は早めにリセットしてください。

★質の良い睡眠をとるためのポイント

- ① 寝室の環境を整える
- ② 就寝の2～3時間前に食事を済ませる
- ③ 就寝1時間前までに入浴する
- ④ 就寝前に軽いストレッチをする
- ⑤ 就寝前はスマホやPCは控える



お知らせ

★体調について

・夏休み中に大きなけがや病気をした人や、新たにアレルギー症状が出た人はお知らせください。

★健康診断について

- ・健康診断未受診の人→提出期限がすでに切れています。早めに結果を提出してください。
- ・治療勧告書→治療が終了した人は提出してください。



9月9日は救急の日

いざという時のために、けがの処置の方法を覚えましょう。

覚えておこう

スポーツでけがをした時は



スポーツ外傷は

運動で起こる打撲・捻挫・骨折などです。

初期治療「RICE」が大切！

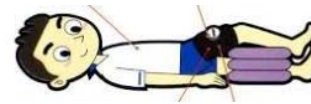
けがをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで適度に圧迫。そして心臓より高く上げます。

Rest 安静

Ice 冷却

Compression 圧迫

Elevation 挙上



なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休憩。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けてください。

病院には？

痛みや腫れがひどい時は、医療機関を受診してください。



スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる、筋肉や関節の痛みやけがのことです。

放っておかない！無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診してください。無理を続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長かかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。

