

保健だより 9月



令和5年9月12日
須恵町立須恵中学校
保健室

9月に入り、日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風が涼しく秋の気配を感じるようになりました。少し涼しくなったことで、体調を崩す人も出てきているようです。特にこれからの時期は、気温や天気予報を見て、寝る時や外出時の服装を考えるようにしてくださいね。

また、感染症については、今も流行が続いています。少し体調がよくない時はもちろんですが、元気な時も『自分のため、みんなのために』引き続き自分でできる感染症対策を続けてください。



応急処置の基本は RICE !!

打撲や捻挫などのけがをした時には、患部には炎症（発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害）が起こります。それらのけがの応急処置として、有効な手当の4項目の頭文字をつなげたものが『RICE』です。症状を抑え、回復を早める効果があります。

- 【 Rest:安静 】けがの部分動かさない
- 【 Ice:冷却 】内出血や腫れを抑えるために冷やす
- 【 Compression:圧迫 】包帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れを抑える
- 【 Elevation:挙上 】けが部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れを抑える



夏の疲れ



残っていませんか？

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれませんが。そんな時は、自分なりの方法で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです！

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ・ぐっすり眠る（寝る直前にスマートフォンやパソコン、ゲームはしない）
- ・お風呂にゆったり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスを摂りすぎない

自分の心と体の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは「休みたい！」という体からのメッセージです。自分の体をいたわってあげてください。



まだまだ熱中症に注意

9月9日は救急の日

1日2〜3時間の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

そのケガ、どうすれば防げた？

- 授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった
- よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ
- ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった
- このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

保護者のみなさま

夏休みが明け、3週間がたちました。休み明けのお子様の様子はいかがですか？この時期は子ども達の心身に様々な変化が見られることがあります。もし気になること等ありましたらお気軽にご相談ください。

また、夏休み中に健康診断後の病院受診をしていただきありがとうございます。受診の結果、学校生活で心配なこと、配慮事項等ありましたら、担任や養護教諭までご相談ください。受診後のお知らせの提出もお願いします。

また、感染症の流行も続いております。

家庭でも引き続き感染症対策をしていただき、また、登校前のお子様の体調についても様子を見ていただき、対応をお願いします。

