

2024年 9月 平岡南中学校 保健室

楽しい夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みは部活だけでなく、遊んだり宿題をしたり・・・充実していましたか？

規則正しい生活を送れましたか？時間が経てば経つほど、生活リズムを元に戻すのは大変になります。夏休みモードから早めに切り替えていきましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なことは??

長期間休みがあったのになんだか疲れていませんか・・・？「明日も休みだし」とついつい夜更かししてしまった、スマホやゲームを長時間し続けてしまった・・・など色々あるかもしれませんが、生活リズムが乱れていると疲れはいつまで経ってもとれません。取り組みやすいことから始め、改善していきましょう。

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセットしましょう。  
1日8時間は寝てほしいですね。

### 栄養のあるものを食べる

豚肉など  
ビタミンB<sub>1</sub>を多く  
含む食材がおすすめ



暑くて食欲がなくても  
朝・昼・晩と3食しっかり食べましょう。  
栄養が足りないと疲れが取れにくくなります。

### ストレスをためない

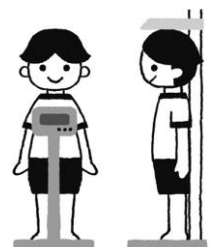


自分なりのリラックス方法を見つけて試してみましょう。  
ストレスがたまっている状態は心にも体にもよくありません。  
ゆっくりリラックスすると夜もぐっすりと眠れますよ。

### ◎身体測定があります

9/4 (水) 5時間目:2年生    6時間目:3年生  
9/5 (木) 4時間目:1年生

場所:保健室  
服装:制服



# 応急手当できますか??

9月9日は“救急の日”です。10月には体育大会の練習も始まりますが、体育や部活などでけがをした時、そのまま何もせずに保健室に来ていませんか?

- ◎擦り傷に砂や汚れがついたままなのに絆創膏を貼っていませんか?
  - ◎鼻血が出たときはどこを押さえますか?ティッシュは持っていますか?
  - ◎火傷したとき、捻挫や突き指をした時は?
- 自分でできる簡単な手当てから実践してみましょう。



## すりきず



砂や汚れをきれいに  
洗い流しましょう

## 鼻血



鼻の付け根辺りを  
ぎゅっと  
つまみましょう

## やけど



水ぶくれは  
つぶさないでね

## 打撲・捻挫



無理に動かさず  
よく冷やしましょう

## こんな時はけがしやすいので、とくに注意!!

寝不足でぼーっとしている時、急いでいたり慌てている時や周りが見えていない時、いろいろなことが原因で注意力散漫な場面でけがしてしまうことが多いです。どんな状況でも周りを確認する余裕をもって行動できるといいですね。

また、久しぶりに運動するときや準備をしっかりせずにいきなり動くときがにつながってしまいます。準備運動をしっかりと、徐々に運動強度を上げていく必要があります。運動後にストレッチなどをして体のケアをすることも忘れずに……!!

