

ほけんだより 9月

2020.8. 28 (金)

河北台中学校

保健室

9月9日は救急の日



基本の手当て「R I C E」

ねんざや打撲の時、早く治すための基本の手当てです。自分でできるようになりましょう。

R est

無理せず安静にすることで、けがの悪化や、新しくけがが起こるのを防ぎます。



I cing

冷やすことで、血管を収縮させ、炎症や内出血、腫れを防ぎます。(1回15分~30分は冷やしましょう。)



C ompression

包帯でおさえたり、固定したりすることで、内出血の量を少なくし、腫れをおさえま



E levation

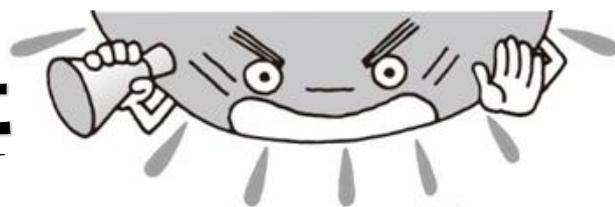
心臓より高く上げることで、血液が心臓に戻りやすくなり、内出血や腫れをおさえ



こんなことは控えましょう

- 無理に動かす
- 自己流のマッサージをする
- 温める(入浴する)
- ※内出血や腫れをひどくします。

安全な体育祭にするために



体育祭に向け、学校では継続して熱中症予防策を実施しています。事故を防ぎ、安全に体育祭を行うためには、一人一人の体調が整っていることが不可欠です。ご家庭でも以下のような体調管理をお願いいたします。

- 規則正しい生活をしましょう。睡眠不足や朝食抜きは熱中症リスクを高めます。
- 学校に水筒を持参してください。中身はお茶か水、スポーツドリンクもOKです。
- 部活や習い事で熱中症の様な状態になった後は、しばらく頭痛などが継続している場合があります。翌朝も注意深く観察し、症状が残る場合は無理をさせず、家庭で様子を見てください。
- 引き続き、毎日の検温・健康チェックをお願いします。



もしもの時に備えましょう

災害はいつどこで起こるかわかりません。家族の避難場所や集合場所を予め決めておき、非常用持ち出し袋を準備しておきましょう！

非常用持ち出し袋チェックリスト☑

- | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水(飲用の他、応急手当にも使える) | <input type="checkbox"/> 食料(カップ麺、お菓子など)
※最低3日分あると安心 | ★感染症対策★ |
| <input type="checkbox"/> 防災頭巾、ヘルメット | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> レインコート(低体温対策にも) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ズック(足裏のケガ予防) | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、充電器 | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく | ★女子はプラスして★ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(ガーゼ、包帯、常備薬など) | <input type="checkbox"/> ペン、ノート | <input type="checkbox"/> 生理用品(ナプキンは応急手当にも使えます) |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー(居場所を知らせる) | <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ(マウスウォッシュがあると便利) | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋(三角巾代わりにもなる) | | |

貴重品(現金・通帳・保険証・マイナンバーカード・お薬手帳など)も持っていきましょう！

家族と連絡がとれない時は…

声で安否確認ができる**災害伝言ダイヤル「171」**を利用する方法もあります。

①171をダイヤル⇒②録音は1・再生は2⇒③家族の電話番号入力⇒音声ガイダンスに従って録音・再生



Feel Good 第5回

考え・**気持ち**・行動 「自分の気持ちをコントロールする」



私たちは、自分がしたいと思うことがあっても、不快な気持ちが強く長引いていると、やりたいことを途中でやめたり、諦めたりしてしまいます。不快な気持ちに気付いたら、**気持ちが行動の邪魔にならないように自分でコントロール**することが大切です。代表的な方法を5つ紹介します。

- ①**筋弛緩法**：全身の筋肉に力を入れて緊張させた後、力を緩めて体のリラックス状態を味わう方法。寝る前にすると効果的。そのまま寝てもOK。
- ②**運動**：ランニングやウォーキング、ダンスなどは怒りと不安に効果的。運動が好きな人は、積極的に活用しよう。
- ③**呼吸法**：鼻からゆっくり息を吸い、しばらく止めた後、口からゆっくり吐く。いつでもどこでも出来るのでお勧め。突然の緊張や急に怒りが込み上げてきた時に活用しよう。
- ④**イメージ法**：自分が心地よく安心できる景色をイメージし、それに意識を集中させる。海と波の音、自分の部屋、ペット、好きなお店など。具体的にイメージするとより効果的。
- ⑤**好きなことをする**：マンガを読む、テレビを見る、音楽を聴くなど。気楽にできるものが◎
不快な気持ちが強くなりすぎる前にコントロールすることが大切です。いろいろ試して自分に合った方法を見つけよう。

★次回は、「行動」に着目します。