



2学期がスタートしました。充実した夏休みでしたか？気温が高い日や雨がたくさん降る日が多かった夏でしたね。9月に入ってもまだまだ残暑が続きそうです。引き続き「手洗い」「換気」「密を避ける」の感染症対策と、早寝早起きを基本とした規則正しい生活、熱中症対策をこころがけ、2学期も元気に過ごしましょう。

今月のほけん目標

けがの予防に努めよう



三崎中のみなさんは、体育のスポーツや部活動を真剣に取り組み、がんばっています。9月は体育祭や新人大会があります。体育や部活動で練習してきたことを最大限に生かせるよう日頃からけがをしないように気をつけましょう。十分な睡眠、朝食の摂取、運動前のストレッチや準備体操、普段の落ち着いた生活のこころがけなどでけがを防ぐことができます。もしもけがをした場合は自己判断せず速やかに傷口を洗う、冷やすなどの応急処置をおこない、けがの悪化を防ぎましょう。

体育祭には万全の体調管理と熱中症対策、感染症対策をして、みんなの楽しい思い出にしましょう。

気をつけて！熱中症



暑い日の運動や活動で体温調節がうまくできなくなると体に熱がたまり、熱中症になってしまいます。めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気などの症状がみられたり、体の様子が普段とちがう時や「おかしいな」と思う時は無理をせず、すぐに涼しい日陰に入り休みましょう。

日ごろからこまめな水分補給も忘れずにしましょう。

けがを防ぐために大切な3つの「しっかり」

「しっかり栄養」

・1日のエネルギー補給と集中力アップのためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。1日3食バランスのよい食事ですべての栄養素が体を元気にします。

「しっかり睡眠」

・睡眠は疲れを回復させ、眠っている間に骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。

「しっかりほぐす」

・スポーツをしたあとの整理運動や入浴で筋肉をほぐすと疲れがたまりにくくなります。



9月9日は救急の日

救急処置の“R I C E” 知っているとう便利です

Rest【レスト】 安静にする

・けがをしたところに刺激が加わり続けないように、楽な姿勢で安静にしましょう。

Icing【アイシング】 冷やす

・痛みや出血、腫れをおさえるために冷やしましょう。

Compression【コンプレッション】 圧迫する

・腫れをおさえるために包帯やサポーターを使いましょう。

Elevation【エレベーション】 高く上げる

・けがをしたところは心臓よりも高い位置へ上げましょう。

