

令和5年 8月 31日

No. 6

野々市中学校 保健室

# Switch! ✨

## 夏休みモード

## 学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

### 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

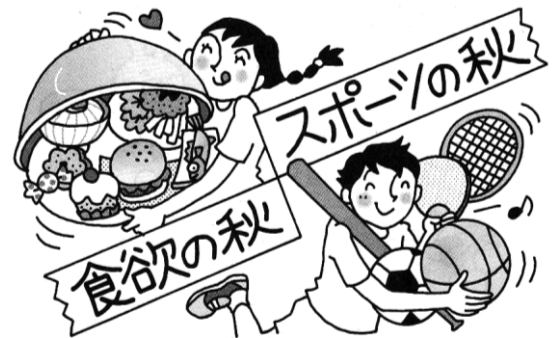


休み明け最初の一週間は特にしんどいもの。生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替えるために、睡眠（休養）と食事（栄養）を意識してとっていきましょう！

## 活動⇄休養 × リハリある生活を

特に3年生は部活引退後、暑さや運動から少し遠ざかる生活を送っていた人も多いと思います。残暑の残る運動会までの日々、ケガや熱中症に十分気をつけて中学校最後の運動会を最高の思い出となるよう過ごして下さいね。

また、1～2年生はこの時期、夏の疲れが出やすく、不注意から事故やケガが起きたり、体調を崩したりする人も多くなります。運動会だけでなく、新人戦なども控えているので、規則正しい生活をこころがけ、疲れを翌日に残さないようにしましょう！



## 9月の保健行事

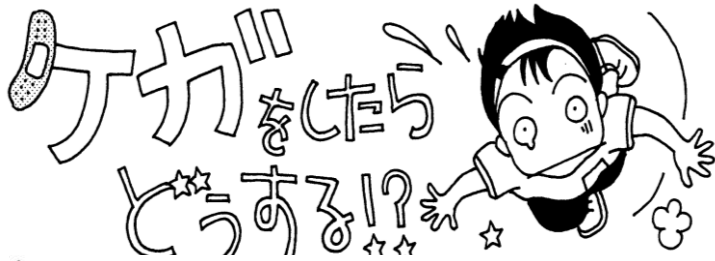
### 9月～10月中 2計測（身長・体重）

＊体育や空き時間を使って測定します。女子はゴムやピンの位置に注意を！

### 9～10月中 視力検査

＊1学期に治療勧告を出したが、まだ受診していない生徒を対象に行います。





9月9日は救急の日。あなたの行動で友達を助けられるかもしれません。正しいけがの手当てを覚えておきましょう！

廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



✦ 5分以上の圧迫止血を！ ✦

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



✦ 絶対に目を離さず様子を見守る ✦

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！

頭を打ったら必ず病院へ！

授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



✦ ゆっくり呼吸するように促す ✦

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で死んでしまうことはありません

サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



✦ まずは基本の応急手当を！ ✦

- なんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けると悪化の危険が！

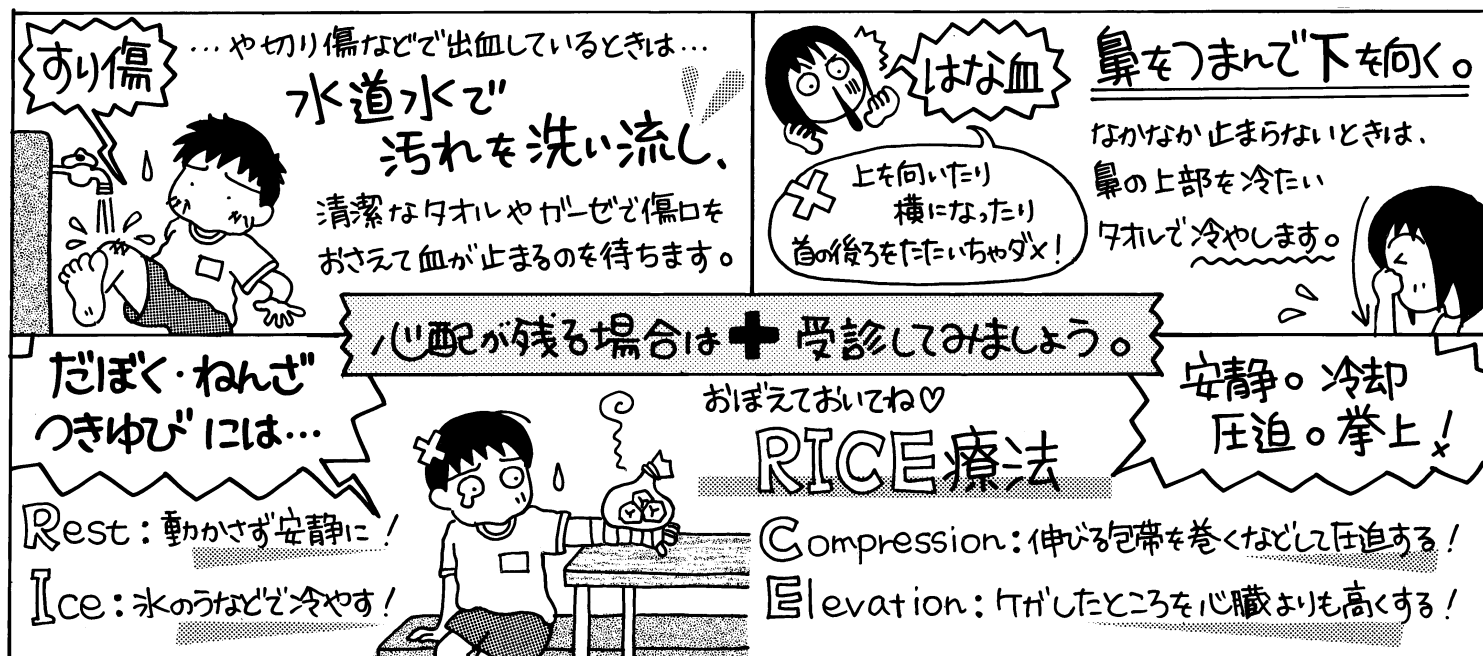
## 自分でできる体調管理 ～健康・安全で楽しい運動会にするために～

夏休みが明け、運動会練習が始まる時期です。涼しい部屋で過ごすことに体が慣れて、暑い中での運動会練習で、熱中症の症状で保健室に来室する人も増える時期です。例年、急激な気温の変化や、疲労による体調不良者が増加します。

楽しい運動会にするためには、運動会の練習に向けて体調を整えることが大切です。生活リズムを見直し、元気に運動会に参加できるように体調管理をしましょう。

- ① 毎日、朝食を食べてから登校しよう。
- ② 夜更かしはせず、早く寝て体をしっかり休めましょう。
- ③ こまめに水分・塩分を補給しましょう。水分はいつもより多めに！！
- ④ 手や足の爪は短く切っておきましょう。
- ⑤ 汗拭きタオルを持ってきました。毎日取り換えて清潔に！
- ⑥ 体調が悪かったら必ず、家の人に伝えましょう。
- ⑦ 準備運動をしっかりとしましょう。





## ★9月1日は、防災の日★

災害は、いつどこで降りかかってくるか、誰にも分かりません。だからこそ、日頃からの備えが大切です。

もしものときに備えて、家族で話し合い、確認しておきましょう！

- ①救急箱や非常時持ち出しバックのチェック
- ②地域の避難場所や集合場所
- ③連絡をとりあう手段（メール、電話など）

## ★9月9日は、救急の日★

ケガをしたときに自分でできる手当の仕方を覚えることは、誰かがケガをしたときに助ける力になります。

また、「どうしたらケガを防ぐことができるか」を考え、毎日の生活の中で気をつけられるようになるといいですね。あなたの命は、あなただけのものではありません。あなたのまわりにいる1人ひとりの命も同じように大切なものなのです。