



平成26年9月 8日発行
金沢商業高等学校 保健室

9月になり、ようやく暑さも峠を越えた感じですね。秋のはじめは、暑さ疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。なんだか調子が出ないと感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして疲れをいやしましょう。また「秋の長雨」という言葉があるように、9月は意外に雨の多い月。雨の日は、気温が急に下がることが多いので、衣服の調節や体調管理に気を配りましょう。

命を守り、助ける力を身につけよう



救急力検定



① 9月9日は、何の日？ ① 消防の日 ② 救急の日 ③ 病院の日 	② 鼻血の手当てで正しいのは？ ① 鼻をつまんでうつむく ② 顔を上に向ける ③ 首の後ろをたたく	③ やけどの手当てで、まちがっているのは？ ① 水で冷やす ② 水ぶくれをつぶす ③ 原因になったものを遠ざける
④ 出血を止めるには？ ① 水で洗い流す ② ひもでしばる ③ 布やガーゼを当てて強く押さえる	⑤ AEDは、何のために使うもの？ ① ひどい出血を止めるため ② 心臓のけいれんを止めるため ③ 呼吸を助けるため	⑥ 救急車を呼ぶときの電話番号は？ ① 110番 ② 117番 ③ 119番 
⑦ スポーツのけがの手当ての基本はRICE。 Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、ではEは？ ① Excite(興奮させる) ② Elevation(上げる) ③ Enjoy(楽しむ)	⑧ ぶつかって歯が抜けた。抜けた歯はどうする？ ① 捨てる ② 熱湯で消毒する ③ 牛乳でひたして歯科医へ	⑨ 急病人やけが人を見かけたら？ ① 助けを呼び、自分にできる応急手当をする ② 見て見ぬふりをする ③ だれかが助けるのを待つ 

8問以上正解のあなた

6問以上正解のあなた

正解が5問以下のあなた

1級

応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にもいかして下さい。

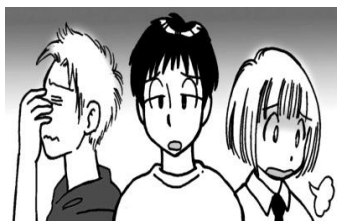
2級

まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。

3級

この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。

【答え】 1-②、2-①、3-②、4-③、5-②、6-③、7-②、8-③、9-①



疲れると、体はつらいし、集中力が低下して、やる気も起こらなくなります。「疲れなければいいのになあ」と思いますよね。でも、どんなに元気な人でも、疲れたい人はいません。疲れと、いかに上手につきあうかが、毎日を元気に過ごす重要なポイントです。

疲れる原因は、いろいろ……………ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	ココロ	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気をを使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ……………いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

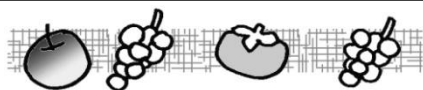
休む  体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	食べる  疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。	ほぐす  運動後のストレッチは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	遊ぶ  短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)
--	--	--	--

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。

健康な心を支える12ヵ条

1. 事実はいのまに認めよう

現実の状況、自分の気持ち、相手の気持ちなど、事実をありのままに認めるところから、すべてが始まります。問題解決も、現実への適応も、自分の成長発展も、相手とのよい関係もすべて、事実をありのまま認めることが土台になります。



2. ものごとは、視点を変えて、いろいろな角度から見よう

多面的な見かたができると、よりよい問題解決の方法もみつかりますし、さらに創造的な思考が生まれてきます。人間が成長するということのひとつは、自由な思考ができるようになることです。

つづく…

