



明石市立明石商業高等学校 保健部  
平成30年9月3日 発行

# 保健だより

今日から2学期のスタートです。それぞれの過ごし方で充実した夏休みにできたでしょうか？夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

2学期は体育大会や芸術鑑賞会、国際会計科の修学旅行、文化部発表会など行事が多く、3年生は就職・進学に向けて忙しくなります。9月は夏の疲れが出てくる頃ですが、心もからだも元気に過ごせるよう、生活リズムをととのえ体調管理をしましょう。

## 夏休みモードから切り替えを！

夏休み中は朝起きるのが遅かったり、しっかり食事をとれていなかったりした人もいると思います。また、冷房の効いた部屋で過ごしほとんど外に出なかった人もいるでしょう。

学校が始まって夏休み中の生活からなかなか抜け出せない人は、からだも心も疲れがたまっています。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事をするように心がけ、できるだけ早く普段の生活リズムを取り戻しましょう。

### ○早寝・早起きをする

朝は決まった時間に起き、夜は12時までに布団に入って寝る。十分に睡眠時間をとりましょう。

### ○朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べて、からだと脳に活動のスイッチを入れましょう。

### ○からだを動かす

適度からだを動かすことで、体力アップとほどよい疲れにより夜も眠りやすくなります。

生活リズムをととのえることは体調管理にもつながります。

## スポーツ振興センターの手続きについて

夏休み中に部活動や登下校等でケガをした人は、「スポーツ振興センター」の災害給付申請の対象になる場合があるので、保健室まで知らせてください。

## 9月9日は「救急の日」

27日の体育大会に向けて練習・準備が始まります。ケガをしないことが1番ですが、一生懸命取り組む中で起こってしまうこともあります。まずはケガを予防するためにできることを行い、軽度のケガは自分で手当ができるようにしましょう。

### ・すり傷

基本は水洗いです。傷やその周辺に付着した砂や汚れをきれいに洗い流し、血がにじむようであればガーゼやばんそうこうで保護します。汚れが残っていると治りにくくなります。

### ・鼻血

小鼻をつまみ、軽くうつむきます。なかなか出血が止まらない時は、鼻の上部を氷で冷やします。

### ・捻挫、つき指、打撲

基本は「RICE処置」です。Rest（安静）Ice（冷却）Compression（圧迫）Elevation（挙上）無理に動かさず、氷などで冷やし、痛みや腫れを抑えます。症状が続いたり、ひどくなる場合は受診しましょう。

### ・爪が割れた・はがれた

はがれた爪は無理にとらず、元の位置に戻して固定します。長い爪はケガの原因になるので、短く切っておきましょう。自分だけでなく、相手にケガをさせてしまうこともあります。

★ケガを予防するためにも、睡眠と食事が大切です。寝ている間からだの疲労を回復させ、食事でエネルギーを補給し、集中力を高めて、ケガをしにくいからだづくりをしましょう。

★引き続き、熱中症の予防も必要です。水分補給できるよう、各自で準備しておきましょう。タオルも忘れずに。

## 運動の前と後

ケガを防ぐためには、運動をする前にストレッチなどの準備運動が必要です。また、運動後も整理運動をしたり、お風呂に入ってからだをほぐしたりするなど、疲れをためないようにしましょう。

