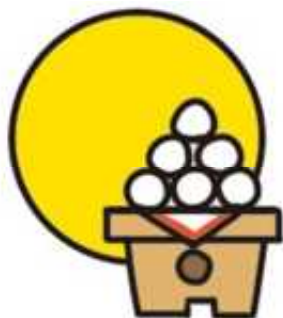


9月の保健目標 けがの予防に努めよう



夏休みが明け、学校がスタートしました。「頑張るぞ！」と気合が入っている人がいる一方で、「久しぶりの学校でなんだかどっと疲れた…」「授業中眠くてたまらない」と感じている人も多いのではないのでしょうか。9月は「夏の終わりの蓄積疲労」と「残暑」が重なり、年間を通してケガや体調不良が増える時期です。

今一度、「早寝・早起き・朝ごはん」の基本を意識し、心と体のコンディションを整えていきましょう！

9月1日「防災の日」～日頃の「備え」が自分を守る～

地震や台風などの災害は、いつ・どこで起きるか分かりません。学校での避難訓練は毎年実施していますが、もし「登下校中」や「部屋で1人有的时候」に災害が発生したら、落ち着いて行動ができますか？あらゆる場面を想定し、自分だったらどう行動するか考えておくことも、いざというときの「備え」になります。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



防災グッズの確認をしよう

- 水（1人1日3L×3日分が目安） □ 非常食 □ 常備薬
 - 着替え □ ラジオ □ 軍手 □ 電池 □ 懐中電灯
 - ビニール袋 □ ウエットティッシュ □ トイレットペーパー 等
- ※準備はもちろん、賞味期限なども見直しておきましょう！

9月9日は「救急の日」夏休み明けの「うっかりけが」を防ごう

9月上旬は「夏休みの生活リズムの乱れ」や「体の疲れ」が残り、集中力が途切れてけがをしやすくなる時期でもあります。「救急の日」にあわせて、安全な学校生活を送る POINT と応急手当をおさらいしましょう！

～夏休み明け「うっかり危険度」チェック～

- ☐ 夜更かし・朝寝坊のくせが抜けず、昼間ぼーっとしている
- ☐ 階段や廊下でおしゃべりをしながら走ったり、移動したりしている
- ☐ ポケットに手を入れたまま歩いている
- ☐ 体育や部活動の時の「準備運動」を適当に済ませている
- ☐ 爪が伸びていたり、靴紐がほどけたままだったりする



※1つでも当てはまった人がいたら「注意信号」！足元と行動を見直そう！！

なぜ今、けがが増える？「休み明けバテ」に注意！

理由その1 身体のなまり

夏休み中に運動量が減っていた人は、筋肉や関節が硬くなっています。急に体を激しく動かすと、捻挫（ねんざ）や肉離れを起こしやすくなります。運動前の準備運動が大切です。

理由その2 脳の「集中力低下」

生活リズムが乱れて睡眠不足になると、脳の反応速度が落ちます。普段なら避けられるような段差につまずいたりします。

～覚えておこう！目の前の人を守る「応急手当」の基本～

「救急の日」は、適切な応急手当（救急処置）についての理解を深める日です。自分や友達がけがをした時、すぐに行動できるように知っておきましょう！

【捻挫をしたとき：RICE（ライス）処置】

- ・R（Rest：安静）：無理に動かさず楽な姿勢で休ませる。
- ・I（Ice：冷却）：氷のうなどで患部を **15～20 分** 冷やす。（冷やしすぎ注意）
- ・C（Compression：圧迫）：包帯やタオルで軽く圧迫して腫れを防ぐ。
- ・E（Elevation：挙上）：患部を心臓より高い位置にあげる。

【「熱中症」が疑われるとき】

9月も厳しい暑さが続きます。気分が悪そうな人がいたら…

- ① 涼しい場所へ移動し、服を緩める
- ② 首・脇の下・太ももの付け根（太い血管がある場所）を冷やす
- ③ スポーツドリンク等で水分・塩分を補給する

★意識がない・自分で水分が飲めない場合は、すぐに先生を呼び 119 番！

