

夏の疲労  
残っていま  
せんか？



夏休みが終わり、1週間が経ちました。睡眠不足や体調不良などで保健室を訪れる人が目立ちます。まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれませんが。そんなときは自分なりの工夫で体調を整えましょう。

<ポイント>

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き朝ご飯）
- ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ・睡眠を十分にとる（寝る直前は、スマホ・タブレットを見ない）
- ・冷たい清涼飲料水や愛珠を摂りすぎない

9月の保健目標 ケガの予防に努めよう

## まずは「RICE」で応急処置

「打撲した」「捻挫した」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にも繋がります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から「RICE（ライス）」と呼ばれています。

### R...Rest (安静)

患部を動かさず、  
体重がかからないように  
楽な姿勢で休めます。

### I...Ice (冷却)

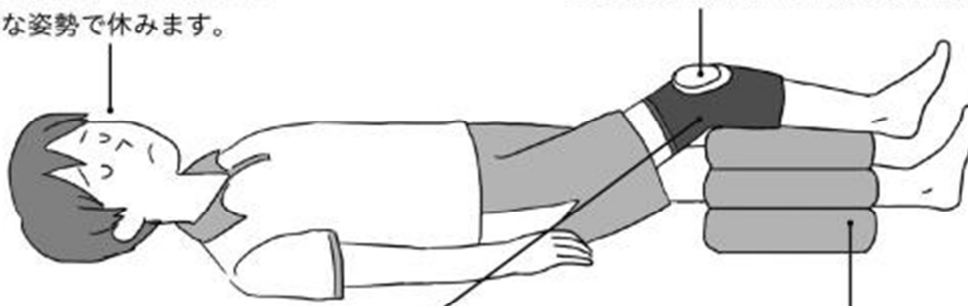
氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・  
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。

### C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に  
圧迫することで腫れや内出血、  
炎症を抑えます。

### E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げる  
ことで、重力を利用して腫れや  
炎症を抑えます。



「冷却」は冷やしすぎに注意（約15～20分が目安です）。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・爪の色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。



もしもの時に・・・若草中の AED どこにあるかわかりますか？

若草中の AED 設置場所

「職員玄関」と「体育館入り口」です！

実際に確認して見ましょう！