

# 保健だより



# 9月

日出学園中学校・高等学校 No.2 | 6

2学期が始まり、1週間が経ちました。夏休みモードから学校モードへの切り替えはできてきましたか？休みに夜更かしをして朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になってしまったという人の中には、頑張っただけで登校はしているけれど体調が本調子ではなく、授業に集中できないという人もいます。切り替えるためのポイントは「夜更かしをせず早めに寝ること」、「朝起きたら朝日を浴びること」、「朝ごはんをしっかり食べること」です。まず、この3つを続けてみましょう。

真夏のピークは越えたとはいえ、9月に入っても熱中症予防が欠かせないくらい蒸し暑い日が続いています。また、学校という集団生活の場が開始したことに伴い、引き続き熱中症予防とともに、新型コロナウイルス感染症対策の徹底が必要になります。日出祭や修学旅行などの行事もある長い2学期ですが、健康管理に気をつけて、楽しく・元気に過ごしましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

## こころの疲れをとるために…

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など  
ビタミンB1を多く  
含む食材がお勧め



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

” 疲れたな ”、 ” なんとなくやる気がでない ” など感じる時は溜め込まずに気持ちを話してみましょう。直接話すのは… という場合は手紙でも、OK!! 気持ちを伝える相手としては信頼できる友人・大人、話したいと思える先生・養護教諭・相談室のカウンセラーなどがいます。その他、相談できる公的な外部機関に関しては保健室前に掲示します。

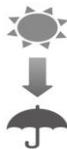
スクールカウンセラーが在室する相談室はメールでの相談もできます。メールアドレスは [sc@hinode.ed.jp](mailto:sc@hinode.ed.jp) です。

夏  
↓  
秋  
の  
変わり  
り  
め  
に  
注  
意  
を



天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。



台風の発生が多い9月

雨の日の持ち物にプラスしてほしいもの

- ① 替えの靴下
- ② ビニール袋
- ③ タオル
- ④ 着替え用の体操服



9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

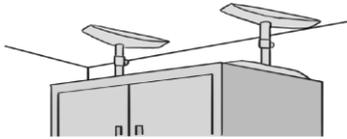
もしものときの  
備えできていますか？

# 防災 とセットで取り組む 減災

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。



とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてははっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。



減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、『起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。



！ 知っておこう！

応急手当+



応急処置の  
合言葉は  
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいかわっていますか？ 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



**P**ロテクト  
Protect  
(保護)  
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R**レスト (安静)  
Rest 楽な姿勢を保つ  
**I**アイス  
Ice (冷却)  
氷で患部を冷やす



**C**コンプレッション  
Compression  
(圧迫) 患部を圧迫する



**E**エレベーション  
Elevation (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

**S**サポート  
Support (固定)  
もしくは Stabilization (安定)  
患部を固定して安定させる

救急車、呼ぶ？ 呼ばない？

救急車を呼ぶか迷った時は、電話で『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車要請や医療機関の情報提供などが受けられます。

AEDの設置場所

- ・日出小学校保健室前
- ・日出中高保健室前

～保健室からお知らせ～

学校から配布文書がありました。9月1日より養護教諭の中村裕子が着任しました。これから来年7月まで皆さんと一緒に学校生活を過ごします。よろしくお願いします。

