



9月保健だより



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？先生はお盆期間中に実家に帰りました。何をせずともご飯が出てくる、洗濯をしてもらえる生活がとても幸せだと改めて感じました。みなさんにとってこの夏休みが小さなことでも「気づき・発見」が得られた期間だといいなと思います。



9月9日は「救急の日」

救急の日、救急医療の大切さや救急処置について知ろう！という日です。自分でできる処置は自分でできるようにしましょう。

捻挫や打撲などのケガをしたときは、「PRICES（プライシス）」療法を実践してみてください。

アイシングは、15分～20分とし、1時間程度休めましょう。その後痛みを感じる場合はもう一度アイシングを行うというのを繰り返してください。

プライシス(P.R.I.C.E.S) 応急処置の基本

P [Protect / 保護] ケガした部位を保護し、安全な場所に移動する	R [Rest / 安静] 楽な姿勢を保つ	I [Ice / 冷却] 氷で冷やす
C [Compression / 圧迫] 患部を圧迫する	E [Elevation / 挙上] 患部を心臓より高い位置に保つ	S [Support / 固定] 患部を固定して安定させる

フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) — 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



ストレスとの 向き合い方



「何にストレスを感じているのかな？」と自分に問いかけてみると、本当の気持ちに気づけることがあります。けれど、考えすぎて疲れてしまうなら「まあいっか」と軽く受け流すのもいいでしょう。ストレスは時として、前へ進むための程よいエネルギーにもなります。上手に付き合っていきましょう。



9月1日は「防災の日」

もし今
地震が起きたら？

8月23日2時頃、茨城県南部を震源とする震度5弱の地震がありましたね。神栖市内の震度計では震度4だったようです。ほとんどの人が就寝中で驚いたのではないのでしょうか。

地震による津波はありませんでしたが、県内外で負傷者も発生し不安な気持ちになった人もいます。同時に、日頃あまり意識していない防災について考えたり、家族で話し合ったりする機会にもなったのではないのでしょうか。

屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、
落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう
手すりなどにつかまり、
停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、
電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに
高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階
のボタンを押し、停止した階で
降りる



災害への備え

窓ガラスには
飛散防止フィルムを貼る

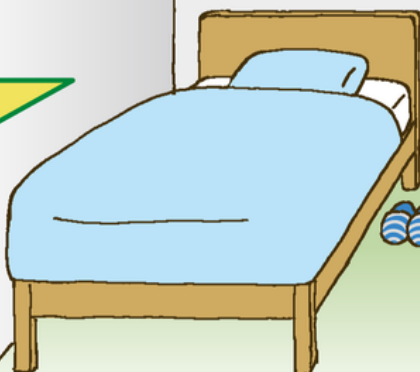


あなたの
部屋は
大丈夫？

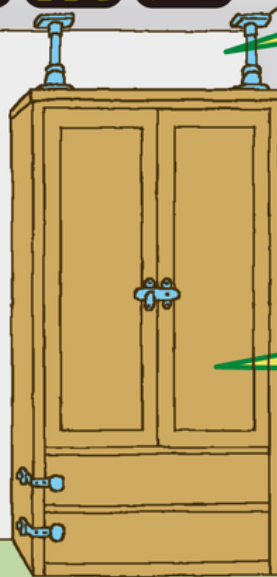
枕元に非常持ち出し袋や
スリッパを用意する



ベッドの近くに
大きな家具や
落下しやすいものを
置かない



高いところには
物を置かない



家具は倒れないよう固定し、
扉や引き出しにもストッパーをつける

床はいつも
きれいに
片づけて
おく

