

# ほけんだよい



ついに2学期が始まりました。夏休みの間に、心と体の充電はできたでしょうか。  
9月に入り、やっと朝夕が涼しくなってきましたが、日中の日差しはまだとても強いです。学校では、さっそく運動会に向けた練習が始まります。9月は夏の疲れから体調をくずしやすい時期でもありますので、十分な休養を心がけて、一日一日の疲れをためないように気を付けて過ごしていきましょう。

## 休み明け、体がきついなあ…と感じている人は まずは、「早起き」をすること。



生活リズムがみだれてしまっていると、朝、食欲がない・排便がない状態になりやすく、その結果、午前中の活動力が低下して運動量が減り、体力が低下します。そして、本来自動的に体を調節してくれる自律神経の働きが機能しなくなり、体温も低下していきます。よって、活動しようとしても動き出せず、無気力、やる気なし…という悪循環につながります。規則正しいリズムができている人は、数日間、早起きを続けると、自然と元のリズムが戻ってきますよ。

## 次に、朝、太陽の光を浴びること。そして、日中に運動をすること。



朝、太陽の光を浴びることで、体内時計にスイッチを入れましょう！

そして、日中に体を動かすことで、体温を上げたり、汗をかいて放熱したりする経験をもたせます。そうすると、自律神経の働きを高めることができます。さらに心地よい疲れを誘発し、良質な睡眠に導いてくれます。どちらも明日からできること。体がきついなあと感じている人は、実践してみましょう。



## 9月9日は救急の日

1学期、上甕中では大きなけがもなく、スポーツ振興センターへの申請は1件もありませんでした。2学期はスポーツの秋で、スポーツのイベントも多くなります。けがの予防に努め、防げるけがはできる限り防いでいきましょう。

## 「靴」によるけがや事故を防ぎましょう！



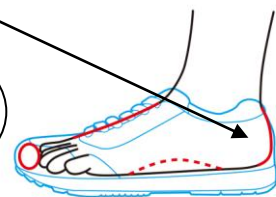
## 「足」と「靴のかかと」を合わせ、靴ひもをしっかりと結ぶ習慣をつけましょう。

【靴の履き方】 ※詳しくは、保健室前の掲示板を見てくださいね！

- ① 靴ひもを緩めた靴に、足を入れる。
- ② かかとを「トントン」して足と靴のベストな位置を作る。
- ③ 両手で靴ひもを引けるところまで引く。
- ④ 靴ひもを結ぶ。
- ⑤ 脱ぐときは、必ず靴ひもを緩めて脱ぐ。

★靴の中のベストポジション

前滑りを防ぎ、指で踏ん張ることができます！



かかとをびったりすると安定しません。

日本ではあまり靴の履き方が重視されていない傾向にありますが、正しく履くことはけがの予防や疲労の軽減につながります。特に運動する前は、正しく履くように心がけ、靴ひもをしっかりと結びましょう。

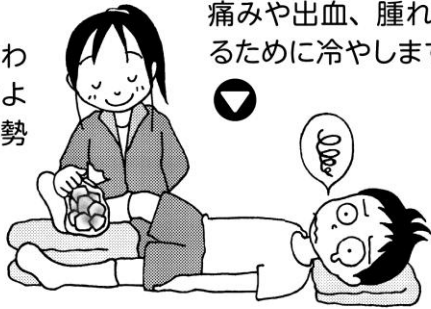
# 救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

## R Rest

(安静)

刺激が加わり続け  
ないよう、楽な姿勢  
で安静に!



## I アイシング

(冷却)

痛みや出血、腫れをおさ  
えるために冷やします!



## C コンプレッション

(圧迫) 腫れをおさえるために、  
包帯やサポーターを!



## P プロテクション

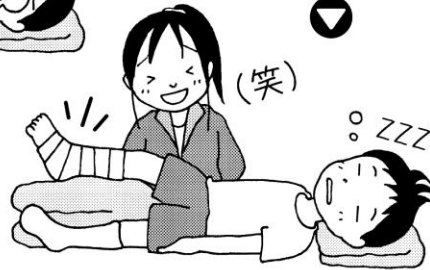
Protection (保護)

それ以上の  
ダメージを与  
えないように  
競技を中止し  
て安全なところ  
へ!

## S サポート

Support (支持)

もしくは Stabilization (固定)  
悪化しないようにケガを  
したところを支持・固定!



## E エレベーション

(挙上)

ケガをしたところは心  
臓よりも高い位置へ!



7つのまちがいを探そう!!



答えは保健室前廊下に掲示します。