

# 保健だより9月号

第5号

2016年9月8日  
久米島西中学校保健室

みなさんは、夏休みをどんなふうに過ごしましたか？海や山に行った人、旅行に行った人もいるかもしれませんね。

休み中は規則正しい生活を送れましたか？もしくずれてしまった人がいるなら、これから生活のリズムを取り戻しましょう。夜は早く寝て、朝は早く起きる。そして、食事は3食ちゃんと食べるようにしましょう。

生活のリズムを整え、毎日元気にすごしましょう！9月29日（木曜日）に後期歯科健診を予定しています。2学期も楽しく元気にすごせるよう頑張りましょう。

☆9月の保健目標☆  
生活のリズムを取り戻そう

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
...といきたいところが、ダルい、眠い、という声もちらほら...  
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く調整しましょう！

**就寝・起床時間...**  
ちょっと早めてみましょう

**朝食を必ず食べましょう**  
食欲がわがなくても何かケシロに入れよう

**適度に体を動かしましょう**

9月は「防災の日」や「救急の日」など、身のまわりの安全をもう一度見直す機会があります。火事や地震が起きたときの非難経路や、いざというときの非常持ち出し袋、救急箱の中身などを確認しましょう。

## スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いケガをしないように細心の注意を払うのは当然ですが、もしケガをしてしまったときはどうする!?

## 9月9日は救急の日



**すり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で** 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** 鼻をつまんで下を向く。  
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

**だぼく・ねむつきゆび** には...  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなど冷やす!

心配が残る場合は+受診してみましょう。  
おぼえておいてね♡  
**RICE療法**  
Compression: 伸びる包帯を巻くなど圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却  
圧迫。挙上!

まだまだ

- 熱中症に注意!
- ☆運動を始める前にも水分補給。
- ☆帽子の着用や涼しい服装にする等、工夫してください。
- ☆睡眠もしっかり、とりましょう。