

# 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ご過ごし  
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...  
夏休み中にくずってしまった生活リズム、早く取り戻しましょう！

**就寝・起床時間...**  
ちょっと早めてみましょう

**朝食を必ず食べよう**  
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...もしケガをしたらどうする!?

**◎月◎日は 救急の日**

**あり傷** ...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・ねど** 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: 伸べ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。