

ほけんだより



令和5年度
三高等学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。この時期は、夏休みの生活と学校での生活との違いで、生活リズムが乱れやすくなっています。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をして、2学期を元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日

よく起こるけがの救急処置を知ろう！

〈すり傷〉



傷口や汚れている部分をきれいに洗い流す

〈鼻血〉



下を向き、10分以上小鼻（鼻のふくらんだ部分）をつまんで下を向く



〈切り傷〉



清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

〈打撲・ねんざ〉



安静にし、痛みのある所を動かさないようにして、冷やす

打撲・ねんざ・つき指の手当ては **RICE** 処置が基本

Rest (安静)



安静にする。
★症状の悪化を防ぐ

Compression (圧迫)



包帯などで圧迫・固定をする。
★腫れを防ぐ

Icing (冷却)



痛めた部分を冷やす。
★血管が収縮して、痛みや炎症を防ぐ

Elevation (挙上)



痛めた部分を心臓より高く上げる。
★腫れを防ぐ

★保護者の方へ

夏休み中に起きたケガや病気、その他調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

まだまだ熱中症に注意！



2学期が始まるこの時期は、夏休み明けで体が暑さや運動に慣れていないため熱中症になりやすい時期です。今年はこの先も平年より気温が高くなる見込みです。引き続き熱中症対策を行いましょう。



こまめな水分補給



塩分補給



帽子を被る
涼しい恰好をする



運動後は休憩をする



自分の体調を確認し、体調の悪い時は先生など周りに伝える



お互いに声をかけあう

★スクールカウンセラーのストレス講座

梅干しやレモンを思い浮かべると、口の中に唾液が溜まる事があると思います。ストレスは思い出す事で「ストレス反応」が起こるのです。何度も何度も思い出す事を「反芻（はんすう）」といいます。思い出さないようにすると、かえって思い出すのです。では、どうするか。

好きなキャラクターやタレントさん、いない場合は消防車などを思い出して注意をそらすのです。置き換えです。練習しておくで、しんどくてストレス反応（例えばイライラなど）が起きそうな時、怒りに振り回されそうな時に助かります。これらの方法をマインドフルネスといいます。

夏休みが終わって、暑さの疲れが今から出てきます。そんな時にストレス反応が出やすくなります。ぜひ試してみてください。



9月のSC来校日は7日（木）、21日（木）、26日（火）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。