

保健だより 7月号



宮城県東松島高等学校
令和6年7月1日 No.4

7月の保健目標

「夏を健康にすごそう」



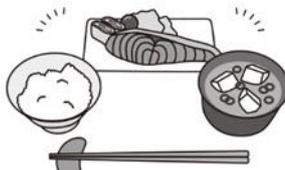
暑い日が続くと、汗をかいたり、体がだるくなったり、食欲も低下し、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつできることから生活を整え、健康的な夏を過ごしましょう。今週はスポーツフェスティバルがあります。熱中症やケガに気を付けて、スポーツを楽しんでほしいと思います。皆さんの活躍を楽しみにしています。

スポーツフェスティバルを楽しもう！

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。

運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。



前日

- ・いつもより早めに就寝する。
- ・手と足の爪を短く切っておく。



当日

- ・朝食と昼食は必ずとる。
- ・こまめに水分を補給する。
- ・体調が悪いときは無理をしない。
- ・長い髪の毛は結んだり、ピンで留める

当日の持ち物

飲み物、昼食、タオル、着替え など



体調不良やけがをしたときは無理を
せず、養護教諭や周りの先生に必ず
知らせてください。

**△特に頭を打った場合は無理に動かさず
すぐに先生を呼んでください!**

忘れずに

ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやす
くします。可動域が広がり、パフォーマンスが
上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラク
クスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れ
も取れやすくなります。

汗をかいたらタオルで拭いて
水分補給も忘れずに!



いざ、というとき役に立つ！自分でできる応急手当！

けがをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりすることができます。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにしよう

応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

覚えておこう！

RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Cooling (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

では、心のけがはどうでしょう。心は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。しかし、心の傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談することです。話をし、受け入れてもらうことで傷の治りが早くなります。保健室もそういった場所の一つとしてぜひ活用してくださいね。

<心と体からSOSが出たら…>

-  好きなことをする
-  身体を動かす
-  がんばりすぎない
-  一人で抱え込まない



夏休み中に治療しよう

健康診断の結果、受診が必要な人には「受診勧告書」を配付しました。受診が済んでいる人は、受診報告書を保健室へ提出してください。まだ受診していない場合は、早めの受診をお勧めします。

SC(スクールカウンセラー)SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日



| SC | | SSW | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 7月 2日 (火) | 7月 4日 (木) | 7月 8日 (月) | 7月 16日 (火) |
| 7月10日 (水) | 7月19日 (金) | | |

* 予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当までお願いします。