

# ほけんだより

R4年9月  
昭和中学校  
保健室

夏休みが終わりました。皆さんは、どんな夏休みを送りましたか？  
まだまだ日中は、暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の  
気配を感じたり虫の声に聞きいったりする時期です。季節はちゃんと  
めぐっています。生活リズムを整え、9月を元気に過ごしましょう。



## 応急処置の基本は



運動などで打撲や捻挫、つき指などをしたときは、痛みや内出血をおさえるために応急処置の「RICE」が基本です。RICEは炎症や出血、腫れを抑えるために行います。症状の悪化を抑えることができます。

### R Rest(レスト/安静)



腫れや出血をおさえるために、痛みを感じたら、運動をやめて安静にします。

### I Iceing (アイシング/冷やす)



痛みのある所を冷やします。15分以上冷やすことで痛みを和らげます。

### C Compression (コンプレッション/圧迫)



腫れや内出血を抑えるために、痛みがある所を軽く押さえます。

### E Elevation (エレベーション/挙上)



痛い所を心臓より高くします。足が痛いときは横になり足を上げます。

9月9日は「救急の日」

## 救急車の呼び方



状況のわかる人が現場からかけるのが的確！

消防本部の問いかけ	通報者の通報内容
火事ですか？救急ですか？	救急です。
場所はどこですか？	総社市〇〇の△△です。 施設名、周りのわかりやすい目印等
どうされたのですか？	・事故の状況 ・傷病者の数・けがなどの様子・程度 (出来るだけ詳しく伝える)
名前を教えてください。	自分(通報者)の名前を名乗る。
電話番号を教えてください。	その場でつながる電話(携帯等)
はい。わかりました。	救急車到着までに出来る処置等を教えてください。

## 生活リズムをもどすためには...



まずは、夜ねる時刻を決めましょう！

夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人、リズムをもどすかぎは睡眠です！

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

**光**

眠気を感じるセロトニンは、朝に光を浴びると、夜に出やすくなる。反対に夜に光を浴びたり、スマホ等を長く見ると、出にくくなる。

**体温**

体を休めるときに体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると体が冷めるので、眠りに入りやすくなる。

