



# 9月の保健だより

平成 28 年 9 月



進徳女子高等学校 保健室発行

いよいよ2学期が始まりました。今年の夏は、本当に暑かったですね。いえいえ、9月に入ってもまだ暑いですね。もうしばらく、熱中症に注意する必要があります。

心と体を学校モードに早く切り替えて、勉強・部活動・学校行事など、積極的に取り組んでHAPPYな学校生活を楽しみましょう。



## 9月9日は救急の日

9月9日は、読んで字のごとく、救急の日です。救急車には、あまりお世話になりたくないものですが、いざという時には、頼りになる存在ですね。

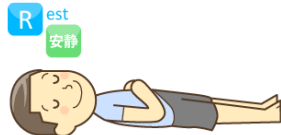
体育祭の練習も始まり、ちょっとした傷から骨折に至るまで、怪我をする生徒が非常に多くなります。一致団結して種目に取り組むことも大切ですが、怪我をしないように行うことを、常に心がけましょう。お互いに相手を思いやる気持ちを持ち、自らの行動にも注意をして、練習に励んでもらいたいと思います。

それでも…怪我をした時は、応急処置をすることでその後の回復や治療がスムーズに行えます。簡単なので、みんなで覚えて意識を高めましょう。

### ★手当の基本は RICE 処置（応急処置）

RICE 処置とは、下にあげるケガの応急手当の4つの原則の頭文字をとった言葉です。

#### 1、Rest(レスト安静)



「痛い!」とか、「これはおかしい・・・」と思ったら、とにかくプレイを一時中断して**安静にするのが第1の鉄則!**

#### 2、Ice (アイス冷却)



ケガの場合は内出血と腫れが起こります。この内出血と腫れを最小限に食い止める(=組織の再生を促し、回復速度を速める)ために、一番有効なのが冷却(アイシング)、つまり患部を氷などで冷やすことです。

#### 3、Compression (コンプレッション圧迫)



はれてきそうな部分にパッドやスポンジをあてて、伸縮包帯や伸縮テープを巻くとより良いとのこと。圧迫の時間の目安も20分~30分程度です。

#### 4、Elevation (エレベーション高举)



患部を心臓より高い位置に保ってあげると出血が減り、血液が心臓に戻りやすくなって腫れを抑え、

早くひかせることができます。

### 今月の保健目標：生活習慣を確立しよう！

夏休みモードの体と心を学校モードに切り替えて、朝ごはん（バナナ・カロリーメイトでも可）を食べて身体を起こし、勉強・運動で少しの疲労を感じて、夜は11時までには寝ましょう。



### からだの食育



～小豆！（あずき）夏ならアイス・氷、冬ならおしるこ、お祝い事には赤飯～

年間を通じて良く食べられる赤い小さな豆それが小豆です。低脂肪でミネラルの宝庫とされ、主成分は炭水化物であり、筋肉を始め体の組織などの材料になるたんぱく質も豊富。そして、脂質はほとんど含みません。さらに、疲労回復・腸内環境を改善してくれるビタミンB群・食物繊維がたっぷりです。ダイエットにピッタリな食材といえます。赤い色の成分であるポリフェノールの働きで、血液さらさら・お肌もきれいに(^\_^)ん、ちょっとしたおかずにも活用して美味しく健康的な食事を作ってみてください。



### 筋肉痛って何？



これから体育祭の練習が始まり、保健室には「筋肉痛になった！動けない(>\_<)」という生徒が沢山来ます。

### 筋肉痛とは…

運動後、身体のおちこちが痛くなることがあります。ケガもしていないのに…。身体を激しく動かすと、筋肉に細かい傷がつきます。これを治すために、傷ついた筋肉に血液がたまっていきます。すると、その部分が熱をもって腫れ「痛み」として感じられます。これが筋肉痛です。つまり、筋肉痛は、筋肉の傷を修復する身体の働きというわけです。筋肉痛は、時間が経てば自然になおりますから、安心してくださいね。



### 保健室からお知らせ

#### カウンセリング予定について

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

9月	時間	担当
2日（金）	14：00～17：00	勝部先生
6日（火）	9：00～17：00	出下先生
12日（月）	14：00～17：00	勝部先生
13日（火）	9：00～17：00	出下先生
20日（火）	9：00～17：00	出下先生
27日（火）	9：00～17：00	出下先生

