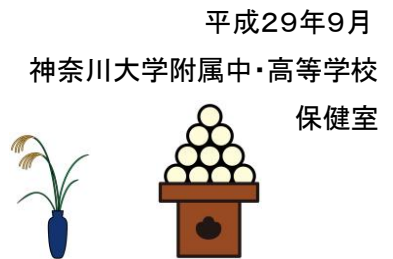


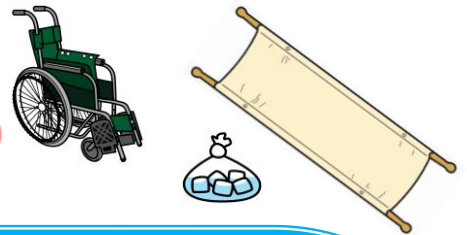
ほけんだより 9月号



今年の夏は猛暑と予想されていましたが、梅雨が明けた後から雨の日も多く、湿度が高い日々が続きました。残暑はどうなるでしょうか。夏の疲れで体調を崩しやすいため、少しずつ夏休みモードから学校モードへ戻していきましょう。今月は前期期末考査、体育大会、くすのき祭と行事が続きます。無理をせずに自分をコントロールしながら過ごしましょう！

救急の日

9月9日



救急の日ということで、今回は「ケガをしたときの応急処置」



★適切な応急処置を知って、自分で対処できる力を身につけましょう！

ケガをしたら・・・

すぐに運動を中止⇒氷で冷やす



湿布を求めて来室する生徒が多いですが、湿布は冷やす効果はありません。まずは、しっかり氷で冷やしましょう！！

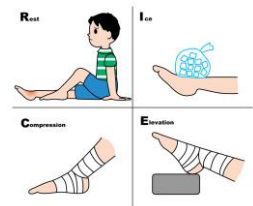
「RICE」 痛みを和らげ、腫れや炎症を抑える処置

R: Rest(安静)⇒刺激が加わり続けないう、楽な姿勢で安静にする

I: Icing(冷却)⇒痛みや出血、腫れをおさえるために冷やす

C: Compression(圧迫)⇒腫れをおさえるために、包帯やサポーターをする

E: Elevation(挙上)⇒ケガをしたところは心臓よりも高い位置にする



+ **P**と**S**追加 ⇒⇒「PRICES」

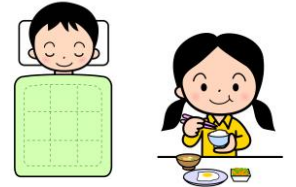
P: Protection(保護)⇒それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへいく

S: Support(支持)もしくは**S**tabilization(固定)⇒悪化しないようにケガをしたところを支持する

「RICE」はあくまでも応急処置になります。痛みや腫れがひどいときは必ず専門医に診てもらいましょう。

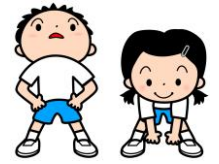


9/22 体育大会



<本番で力を発揮するための3カ条>

- その1 前日の睡眠はしっかりとって、体調を万全に!
- その2 朝食はしっかりと食べる!
- その3 準備運動は念入りに!(ケガの予防になります。)



毎年、多いケガ



擦り傷

擦りむいたら・・・

必ず、水道でしっかり泥や砂を落としてから
救護テントにきてください!!



AED

=自動体外式除細動器



どこに置いてあるか、頭にいれておこう!



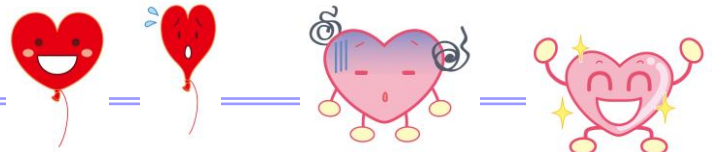
- 保健室前
- 体育館管理室内
- 男子部室棟階段下横
- 陸上グランド倉庫前
- 大学野球場部室
- ラグビー場大学部室棟

止まった心臓を動かすために使用するのではなく、心室細動という心臓のけいれんを止めるために電気ショックを与える機器になります。

※胸骨圧迫(心臓マッサージ)は、AEDを使用する、しないに関係なく絶え間なく実施することが求められています。



言葉はことだま



あなたが発する言葉、普段自分が何気なく使っている言葉を、一番最初に聞くのは他の誰よりも自分自身です。発せられた言葉は、主語が他人であっても関係なく、自分のものとして脳に捉えられインプットされていきます。不平不満やネガティブ言葉を使うのではなく、褒め言葉やポジティブ言葉を選んで使って変換していくことで物事を前向きにとらえるようになります。

落ち込んだときに、「あ〜へこむ」「あ〜つらい」というようなネガティブ言葉を発すると余計に落ち込みます。落ち込んだときこそ、「大丈夫大丈夫!」「気にしない気にしない!」と声にだして連呼してみてください。急には大丈夫にならないかもしれませんが、暗示をかけるつもりで唱えるのも一つの方法です。ぜひ、ポジティブ言葉を使ってみましょう!

例



- | | |
|------------|------------------|
| <ネガティブ言葉> | <ポジティブ言葉> |
| やかましい、騒々しい | ⇒活気がある、元気だ、威勢がいい |
| 気弱だ、頼りない | ⇒やさしさがある、温厚な |
| | 優柔不断⇒思慮深い |
| | 短気な人⇒熱意のある人 |
| | おしゃべりな人⇒社会的で明るい人 |
| | ケチな人⇒計画性のある人 |

