きらきらぼし

令和７年９月号

保健室

　夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。
一方で、今年も暑かったので夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。つい注意散漫になって怪我が増えやすい時でもあります。
　これからの時期、いろんな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、怪我や体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

まだまだ暑い日が多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイントがたくさんあります。自分や周りの人が体調が悪くなった時や怪我をした時に、すぐに対応できるよう改めて確認しておいてくださいね。毎日元気に夏の終わりを楽しみましょう♬

熱中症の応急手当

熱中症かな？ と思ったら

主な症状
- ＊めまい　＊頭痛
- ＊失神　＊気持ち悪さ
- ＊筋肉痛　＊嘔吐
- ＊大量の汗　＊倦怠感　など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
  - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
  - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する

*意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！***

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest 安静
患部を動かさない

Ice 冷却
タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に

Compression 圧迫
適度に圧迫する

圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう

Elevation 挙上
心臓より高い位置に上げる

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

*症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！***

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
  きれいに洗えれば消毒は必要ありません

- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

*洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！***

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

　夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。
　例えば、朝10分早く起きてみる、机に３分だけ向かってみる、１日１回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。