



# 保健だより

東日本国際大学附属昌平中学・高等学校 保健室

いわき市の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、9月1日（水）～9月11日（土）まで自宅学習期間になりました。

8月下旬から9月にかけてのこの時期は、夏の疲れがでる頃です。自宅学習期間中は、規則正しい生活を心がけ、2学期に向けて体調を整えましょう。



～ 生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。  
朝の生活の見直しから、リズムを整えましょう ～

## まずは早起き！

遅寝・遅起きの習慣がついていませんか？  
慣れるまでツライと思いますが、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



## 太陽の光を浴びる！




起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。  
朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体と脳が目覚めて活動モードのスイッチが入ります。

## 朝食をとる！

朝食も朝日と同様に、体内時計に目覚めのスイッチを入れる働きがあります。  
朝食を食べることで体温が上がり、元気に活動できるようになります。  
朝食を摂る習慣のない人も、みそ汁や牛乳を飲んで体を目覚めさせましょう。



さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れも一緒にぐっすり眠れるよ ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p> 	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが 少し余裕をもって起きてみよう</p> 	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...? バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p> 
--	--	--

# 9月9日は 救急の日



## まずは「RICE」で応急処置



「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

### R…Rest (安静)

患部を動かさず、  
体重がかからないように  
楽な姿勢で休みます。

### I…Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・  
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



### C…Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に  
圧迫することで腫れや内出血、  
炎症を抑えます。

### E…Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げる  
ことで、重力を利用して腫れや  
炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意 (約 15 ~ 20 分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

## けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこが』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたうえで判断し、「保健室で休養」「早退」「医療機関へ搬送」などの対応をとります。ここで注目したいのは“問診”、すなわち保健室に来た本人 (または付き添いの人) から聴きとる情報が極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、けがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

まずは予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまうことがあるから…その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。