HEALTH 9月号

・愛知県立丹羽高等学校　生徒保健委員会

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、夏休みで生活リズムは崩れていませんか…？9月はまだまだ暑い日が続きます。ゾレずら学校モードにセカリ替えていきましょう！

○夏バテでぐったりしていませんか○

そのぐったりの原因は？

・夏の疲れが残っている　・夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
・冷房で体温を調節する力が弱まっている

ぐったりをやっつけるために！

・お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる　・睡眠をしっかりとる
・冷房の使い方や服装を見直す

9月は母愛祭もあります。ぐったりしていると、思わぬケガをすることも…しっかりと体の調子を整えましょう！

○部活動や体育で多いケガ○

捻挫

ひねったりすることで、関節が普通に動く範囲を超えたカがカロわり、関節の周りの靭帯などが傷ついた状態。

〈起こりやすい部位〉
足首、手の指(突き指)、膝

〈症状〉
痛み、腫れ、内出血、関節のぐらつき

打撲

転んだり、ぶつけたりして、強く打ちつけた部分で、皮膚の組織や筋肉が傷ついた状態。

〈起こりやすい部位〉
全身

〈症状〉
腫れ、内出血、熱感、痛み

肉離れ

急な激しい運動で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされて傷ついた状態。

〈起こりやすい部位〉
太もも、ふくらはぎ

〈症状〉
動かした時の痛み、内出血、腫れ

筋肉痛

力を入れながら筋肉を伸ばす運動をした後に起こりやすい。

〈起こりやすい部位〉
全身

〈症状〉
運動をした後、数時間～数日経ってから痛む。

心肺蘇生・AED　健康教室 20/9/7(月)より

9月9日は救急の日です

・みんなの力によって救える命があります。日頃から心肺蘇生法やAEDの使い方をしっかり覚えておきましょう。

・心肺蘇生法の手順
①傷病者を発見
②まわりの安全を確認
③意識の確認
④応援を呼ぶ
⑤救急車を呼ぶ
⑥AEDを持ってきてもらう
⑦呼吸を確認。ない場合は胸骨圧迫
⑧AEDをつけ判断したがら
⑨胸骨圧迫を再開
⑩意識が戻る、または、救急隊がくるまで、胸骨圧迫をくり返す。

・胸骨圧迫
左右の指を組み、胸のまん中あたりを、5センチくらい沈むように強く押します。力を入れやすいように肘は垂直にします。1分間に100～120回を目安に、リズミカルに押しましょう。

・AED
スイッチをおせば、音声で教えてくれるよ！
あとは指示に従おう。

本校には職員玄関の下にAEDがあります。

熱中症をふせぐために

(暑い時季に気をつけたいのが熱中症！　ちょっと気をつけるところから予防が始まるのです！)

(東山書房(ほけんだより)の引用・アイデア参考)

①普段より人で水分・塩分・栄養を補給！
人は寝ているときに汗をよくかくので、起きたときの体は水分不足になっているため、水分・塩分・栄養を補給することが必要になる。

②こまめに水分補給
水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときは、スポーツ飲料をとりましょう！

③運動するときには休憩をしっかりと…！
水分でとりながら、日陰で休憩をしましょう。無理をしないことが大事です。