

ほげんだより

2013.9.2

大阪府立懐風館高校
保健室

新学期がスタートしました!(^_^)!



保健室では、**生活リズムの乱れ**や**日頃の疲れ**、**暑さ**等から新学期早々体調を崩している人が来室しています。特に9月は夏休み明け、中だるみの時期ということもあり、**保健室の来室者数が一番多い時期**です。

授業はもちろん、文化祭や修学旅行等の行事にも万全の体調で望めるように、**生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう!!**



「疲れ」溜まっていますか??

「しんどい(-_-)」と言って保健室に来る人の話を聞いていると、夜遅くまで**携帯**を触っていたり、**遊び**や**バイト**が忙しすぎるなど...「そりゃそんなに**疲れ**が溜まって当然(+o+)!」という過ごし方をしている人がたくさんいます(^_^)新学期早々疲れを感じている人は、**学校生活に支障をきたさない為**、何より**自分自身の心と体を大切に**する為にも、**まずは日々の過ごし方を反省**してみてください。

しかし、どんなに生活習慣に気を付けている人や元気な人でも、多かれ少なかれ心にも体にも疲れは出てくるものです。「**疲れといかに上手に付き合うか**」が、**毎日を元気に過ごす大切なポイント**ですよ◎

疲れる原因は、いろいろ.....ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気を使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ.....いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

<p>休む</p> <p>体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。</p>	<p>食べる</p> <p>疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。</p>	<p>ほぐす</p> <p>運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。</p>	<p>遊ぶ</p> <p>短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)</p>
---	---	--	---

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。



学校にいる時は、ケガをしたらすぐに周りの先生に知らせたり、保健室に行くというのが基本ですが、ケガはどこで起こるかわかりません(@_@)

9月9日の「救急の日」にちなんで、自分でできる応急手当の方法をいくつか紹介します☆ミ

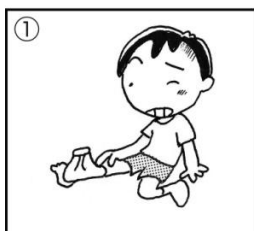
ケガの手当て 自分でできることは？

それぞれのケガの手当てとして正しいものを線で結んでみよう！

すり傷

転んだときなどにで
きる。傷口に土がつ
いていることも多い。

-
-



切り傷

ナイフやガラスなど
で皮ふを傷つけたと
きにできる。

-
-



ねんざ

関節やそのまわりを
ひねったり、くじい
たりすること。

-
-



①すり傷ができたとき、まずは水で洗い流す。
②切り傷ができたとき、血を止めるために清潔な布や写し紙を傷口に当てて圧迫する。
③ねんざが起きたとき、関節やそのまわりをひねったり、くじいたりすること。

学校でけがをした場合、傷口を水道水でしっかり洗い流してから保健室に来てくれると、保健室での処置をスムーズに行うことができます◎
また、水道水は傷口を洗い流してきれいに出来るのに加え、**消毒効果**もあります。



まだ熱中症に注意



気象庁から出ている情報によると、“9月に入ると西日本では曇りや雨の日が多くなり、極端に気温の高い状態は解消する見込み”だそうです。ようやく、徐々に秋らしくなって来ようです(^_^)

しかし! まだまだ油断は禁物(・へ・)! 文化祭の準備が始まっている時期ですが、作業をする人は屋外・屋内にかかわらず、適度に**休憩**をとったり十分に**水分**を確保する等、十分に注意をして下さい!!