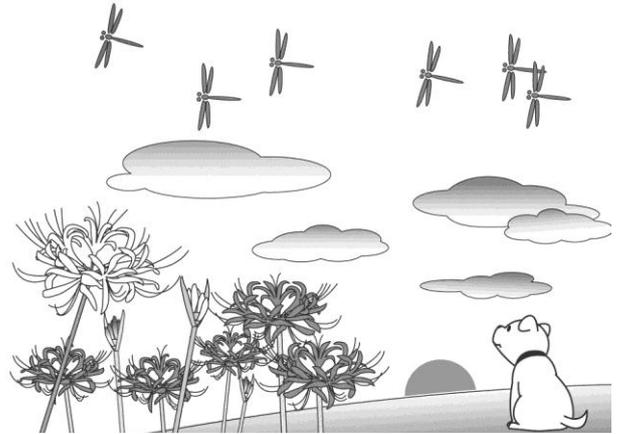




聴 高 発 第 131 号
 平 成 27 年 9 月 1 日
 だいせん聴覚高等支援学校
 健 康 指 導 部

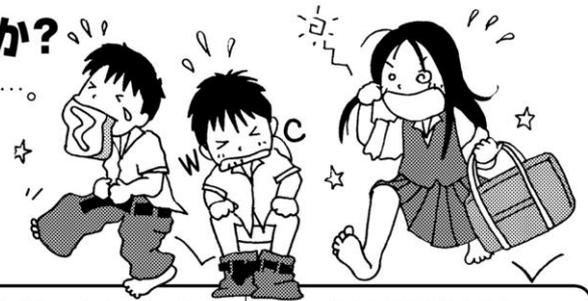
だんだんと日が暮れるのが早くなってきました。空が突き抜けるように高く見えると、夏の終わりを感じます。

これから体育祭の練習が始まります。しつこいようですが、引き続きしっかりと熱中症対策を行いましょう。必ず十分な量のお茶やスポーツドリンクを持ってくること！朝ごはんを食べてくること！保護者の方もご協力をよろしくお願ひします。



バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思いますよ、その生活。毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、**早起きも「習慣化」させてみませんか？**



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計ワッ！起こしてね！</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>2つと 洗うのを忘れた!!</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出ろ出ろ 出ろ 出ろ</p> <p>出なくても！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
--	--	---	---

長期休み明けは、どうしても生活リズムが崩れたままで、だらだらしがちです。ついつい夜遅くまでテレビを見たり、スマホをいじったりしていませんか。夜更かしになると、やっぱり翌朝は起きづらく、頭がぼーっとして集中できない、なんてことになってしまいます。

上図の右端にあるように、光の刺激（照明やテレビ、スマホなど）をなくして、暗くすることで脳が自然と寝るモードに切り替わるので、脳も身体もぐっすり眠ることができます。よく眠れると目覚めもよくなります。早起きは三文の得、きっと良いことがありますよ。

9月の保健行事

9月8日（火） 体育祭前・全聾陸上前検診 対象：全員





打撲や捻挫には「^{ライス}RICE処置」



R ^{レスト}est

安静にする

C ^{コンプレッション}ompression

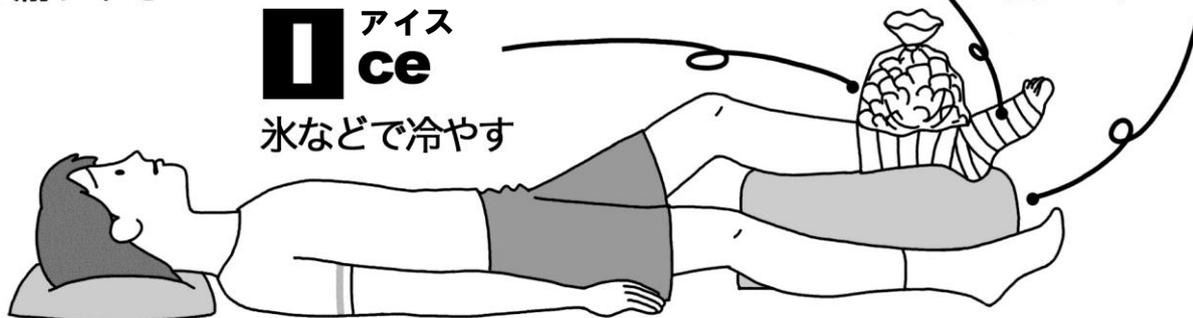
包帯で軽く圧迫する

E ^{エレベーション}levation

心臓より高くあげる

I ^{アイス}ce

氷などで冷やす



みんながいつも食べているお米（Rice）にちなんで、必ずしましょうという意味を込めて名付けられたのが、「^{ライス}RICE処置」です。

R ^{レスト}est

・・・動かすことによるけがの拡大を抑えることが目的です。周囲の筋肉や関節の動きで、けがをしたところに負担をかけないようにしましょう。

I ^{アイス}ce

・・・血管を収縮させ、出血や腫れを抑えることが目的です。冷やす時間は10～20分が目安です。手足の先端ほど短めにし、感覚が鈍くなってきたら、冷やすのをやめましょう。

C ^{コンプレッション}ompression

・・・圧迫して、出血や腫れを抑えることが目的です。圧迫しすぎると、そこから先の皮膚の色が変わり（赤くなったり、白くなったり）、痛みやしびれを感じますので注意しましょう。

E ^{エレベーション}levation

・・・出血や腫れを抑えることが目的です。“心臓より高く”というのがポイントです。足のけがでは、横になって足を挙げ、けがした部位を心臓

このRICEにSpecialist（専門の医師）のSをつけて「RICES」という覚え方もあります。初回のけがの際に、専門医により適切な診断や治療を受けておけば、後々障がいとなるのを予防できる、という意味です。特に、けがをした部分に、自分で動かさないような痛みや腫れがあったら、早く病院を受診しましょう。

また、けがの予防には、準備運動がとても重要です。流れ作業にならないように、一つ一つの動作を意識して、準備運動は入念に行いましょう。

けがの予防に...
準備運動はしっかりと

