

# 保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R4. 8. 29

## 夏休みモードを切り替え

## まずは「早寝」から🌙

長かった夏休みも終わりましたが、夏休みモードは早めにリセットしたいもの。

休み中につい気が緩み夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になり・・・生活のリズムが崩れてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調を崩していませんか？

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみましょ。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕ももって起き、朝食をしっかりとして・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



## 応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



### **P**ロテクト **Protect** (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

### **R**レスト (安静) **Rest** 楽な姿勢を保つ

### **I**アイス **Ice** (冷却)

氷で患部を冷やす



### **C**コンプレッション **Compression**

(圧迫) 患部を圧迫する



### **E**エレベーション **Elevation** (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

### **S**サポート **Support** (固定) もしくは **Stabilization** (安定)

患部を固定して安定させる

## AED 設置場所

\*事務室前

\*体育館玄関

\*野球場

## 担架設置場所

\*保健室

\*体育館



# 「助けて」と言えるか

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



## こまっていることはなに？



## 休んでもいいよ



## 誰かにうちあけてみてほしい

どうしたらいい？



しんどいとキ、い

## 学校でのケガについて

夏休み中、クラブ等でケガをして、病院を受診した人は、日本スポーツ振興センター災害共済給付請求の対象になりますので、手続きをしてください。

また、それ以前にケガをして、手続きがまだの人にも早めに保健室に申し出てください。