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）
Ｒ５．８．２８

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑さは残っています。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

おすすめのポイントは・・・

- 生活リズムを見直す（早寝・早起き・朝ごはん）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

防災の日

もし、○○で地震が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。

バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。

デパート・スーパー

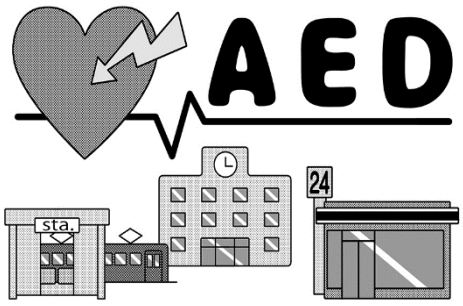
手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。

自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

9月9日は「救急の日」

誰でも使えます！ AED



どこにあるのか チェックしておいてね。

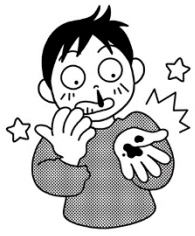
学校には、「事務室前」「体育館玄関」「野球場」にあります。
学校以外では、病院・ショッピングモール・コンビニ・駅・空港・体育館・プール等にも設置してあります。

RICE⇒PRICE⇒POLICE

けがの応急処置の基本項目は『RICE』（R：安静〔Rest〕、I：冷却〔Ice〕、C:圧迫〔Compression〕、E:挙上〔Elevation〕）といわれていました。その後、「P:保護〔Protect〕」を加えた『PRICE』が使われるようになり、さらに近年では、必要以上の固定や安静は損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすとする考え方から、「R：安静〔Rest〕」を「OL：最適な負荷〔Optimal Loading〕」に変えた『POLICE』が広まりつつあります。

☑応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



□下を向く
□上を向く

やけど

□すぐに冷やす
□水ぶくれはつぶす

すりきず

□よく洗う
□すぐに絆創膏をはる

つきゆび

□ひっぱってのばす
□動かさずよく冷やす

打撲・捻挫

□動くか確認し、もむ
□動かさずよく冷やす

救急車

□119番に電話
□110番に電話

夏休み中、学校の管理下で、ケガ等をした生徒は、「日本スポーツ振興センター災害給付」の手続きをしてください。（担任の先生または、保健室に申し出てください。）