

ほけんだより 9月



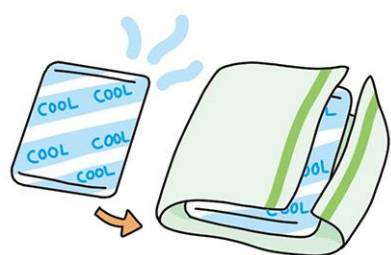
まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるかったりしている人は、生活リズムを整えていきましょう。また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない時は、無理をしないで、新学期の生活にならしていきましょう。

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

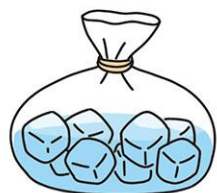
①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

応急手当 ○×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
○か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

- 1... ×
(水道水でよく洗います)
- 2... ×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3... ○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)

空をながめてみよう

最近、空をながめたことがありますか？まだまだ暑さが続く9月ですが、空を見ると「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2～3日のうちに雨が降りやすいといわれています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。空をながめて天気を予想してみるのも、面白そうですね！



自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？それは、自律神経がみだれているからかも？自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムがみだれたりストレスがかかると、その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。そんな時は、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。