

8月30日から紫龍祭取り組み期間がスタートしました！

自分たちの“やりたい”が十分に表現できるように、文化部門・体育部門に向けてみんなで協力し合い、素晴らしい紫龍祭をつくりましょう😊



～掲示物の紹介～

9月の保健室前の掲示物です！テーマは「紫龍祭に向けてのコンディションづくり」です。自分自身のコンディションを整えることは簡単そうにみえますが、自分でやるとなると意外と難しいです。心と体のコンディションが整えられるように意識しましょう！



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



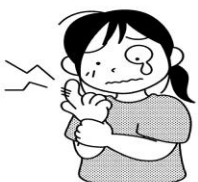
- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



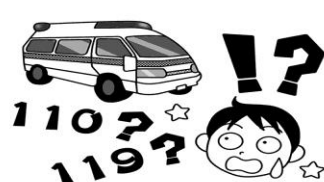
- 動かさずよく冷やす
- ひっぱつてのばす

打撲・捻挫



- 動かか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

夏休み明けの保健室

夏休み明けの保健室は体調不良者続出で「頭が痛い」「気持ちが悪い」と訴えてきた生徒が多く感じられました。夏休み明けてすぐの紫龍祭取り組み期間で、なかなか体がついてこない生徒も少なくないように感じています。また、強烈な残暑が続き、体も疲れがとれずにいるのではないのでしょうか。体調管理を気をつけるとともに、睡眠をしっかりとり、食事をしっかり食べることも意識して生活をしましょう。まだまだ暑さが続きそうなので、水筒を必ず持ってくるようお願いします☹️



紫龍祭の取り組み期間でいつもよりけがが増える時期なので、今回は応急手当を紹介します！

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

イテテ

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって

筋肉が柔らかくなり、

疲労も軽減されます。

