

2学期がスタートしました。生活リズムは整っていますか。残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

～9月9日は救急の日～

おぼ 覚えておきたい

ライス RICE 何? なに

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest
あん せい 安静にして動かさない

Icing
いた 痛いところを冷やす

Compression
お 押さえて圧迫

Elevation
しん ぞう たか 心臓より高くあげる

自分でできる! 応急手当 3つのポイント

1 洗う ✦すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す ✦目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	2 冷やす ✦やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす ✦つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	3 押さえる ✦切り傷 ハンカチなどを当てて止血する ✦鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める
---	--	--

なんだかなあ～ 思い当たるものは ありませんか?

**なんだかなあ～
体がだるいなあ～**

朝ごはん、食べていますか?
抜くとパワーが足りなくなると、頭がぼおとしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日を始めましょう

**なんだかなあ～
やる気がでないなあ～**

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話にきてくださいね。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした 【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、友だちの手がはさまった	ゆだんした 【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした	あわてていた 【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ
ふざけていた 【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたから転んで頭を打った	ルールを守らなかった 【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった	「注意一秒、ケガ一生」 なんて言葉もあります。 1秒の注意で安全に。

準備運動 どうしてやるの?

その1 ケガを防ぐ
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする
その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いかなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする
少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めよう」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。

「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

痛みを飛ばす
“おまじない”
ケガをしたとき、日本では「痛い痛い飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

英語
Pain, pain go away.
— 痛いの痛いのどこかへ行け

スペイン語
Sana, sana colita de rana,
sino sana hoy, sanará mañana.
— 治れ治れカエルのお尻 今日治らないなら明日治れ

韓国語
임마 손은 악손.
— お母さんの手は悪の手

フランス語
Bisou magique!
— 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。



～夏休み明けの生活リズムチャレンジ～

- 明日は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝ごはんを少しでも食べる。
- 今夜は30分早く寝る。

