ほけんだより 9月

令和７年９月２日
種子島高校 保健室

生活リズムを整えよう

長かった夏休みも終わり，2 学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムは，しっかり学校モードに切り替えられていますか？体育祭の練習も始まりました。早寝早起きや朝食をきちんと摂り，規則正しい生活をして体調をしっかり整え，本番で十分力が発揮できるようにしましょう。

・生活リズムを見直す
（早寝早起き，朝ご飯）
・ぐっすり眠る
（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
・お風呂にゆったり浸かる
・栄養バランスのよい食事を摂る
・リラックスタイムをとる
（音楽を聴く，読書する，
好きなアロマの香りを楽しむ・・・など）

（健康教室　2025 年９月号より）

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。
人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。

レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

（健　2025 年９月号より）

もうすぐ 体育祭！

知っておきたい 応急手当（おうきゅうてあて）

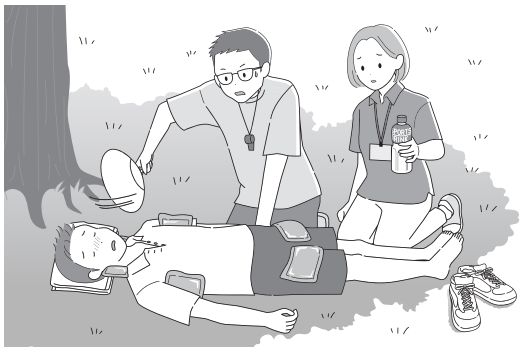
体育祭の時期が近づいてきました。まだまだ暑い日も多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイントがたくさんあります。一人ひとり、予習をしてから練習や本番に挑んでほしいと思います。

熱中症の応急手当

熱中症かな？ と思ったら

主な症状
- ＊めまい　＊頭痛
- ＊失神　＊気持ち悪さ
- ＊筋肉痛　＊嘔吐
- ＊大量の汗　＊倦怠感　など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
  - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
  - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



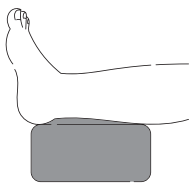
*意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！***

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

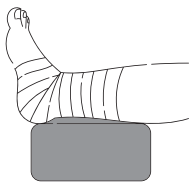
Rest
安静
患部を動かさない



Ice
冷却
タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

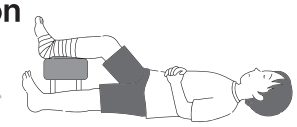
冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に

Compression
圧迫
適度に圧迫する



圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう

Elevation
挙上
心臓より高い位置に上げる



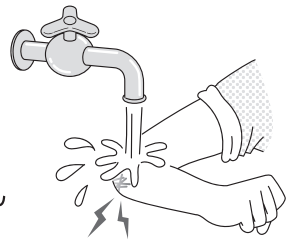
腫れや痛みを軽減するための応急手当です

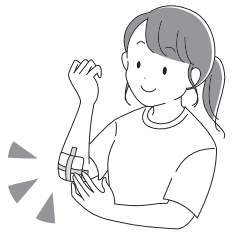
*症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！***

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
  きれいに洗えれば消毒は必要ありません





- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

*洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！***

体育祭 練習中はここに注意！

1 飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給

2 必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです

3 履き慣れた靴で参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×！

4 ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5 少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります