

保健だより 9月

夏休みが終わりました。夏休みに入る前は長いなと思っていても、終わってみるとあっという間だったと感じるかもしれません。夏休みを有意義に過ごすことができましたか？ケガや病気になったり、困ったりしたことがあった人はいませんか？なにかあった人は、担任の先生や養護教諭に伝えてください。2学期は文化祭や修学旅行、遠足などたくさんの学校行事があります。まだまだ夏休み気分の方は早く学校モードに切り替えてください。2学期も元気で楽しい学校生活を送りましょう！

少し寝不足でも朝はとりあえず起きる

しっかり寝る

夏の疲れ バイバイ!

好きなことでリラックス～

豚肉なんておススメですよ

しっかり食べる!

—— カラダのチカラ！『自然治癒力』を高めよう ——

私たち人間が生まれながらにもっている、ケガや病気を治す力・機能を広くまとめて『自然治癒力（または自己治癒力）』といいます。転んで膝を軽くすりむいても、また少し熱っぽくても、ある程度の時間が経つと治るのはこの力によるもの。また、重いケガや病気で薬を使ったり手術をしたりする必要がある場合も、どのくらい自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めたいと思ったら？十分な栄養と休養、また適度な運動で血行をよくする、カラダを鍛えることが必要だと言われています。

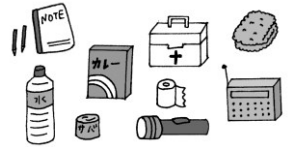
つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠（休養）」「運動」を普段から続けることが、病気やケガの予防、そして早期回復にもつながってくるのです。



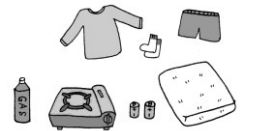
「もしも」に備え…非常持ち出し品について

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。そのとき、どのようなものを持っていけばいいのでしょうか？

- 一次持ち出し品**
避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。
【水・食料（調理不要なもの）・懐中電灯・携帯ラジオ・包帯など救急医療。タオルなど生活用品。レジャーシートや筆記用具もあるとよい】



- 二次持ち出し品**
避難した後で安全確認ができた後避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。
【水・食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品】

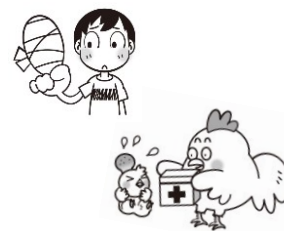


いずれも日ごろからしっかりと準備しておくことが大切です。「災害はいつか必ず起きる」という意識を常に持って備えておくと、いざというときに落ち着いて行動できますね。



ケガをしたとき、簡単な手当はできますか？

ケガをしたときに簡単な手当をできるようになっておくと、治りが早かったり、痛みが少なくなったりします。



すり傷→水道水でよく洗う



鼻血→鼻を押さえ下を向き安静にする



やけど→水道水でよく冷やす



目にゴミが入った→
水を入れた洗面器に顔をつけて
まばたきをする

応急手当の基本は RICE

R: 安静にする
I: 冷やす
C: 圧迫する
E: 心臓より高く上げる