



令和4年9月1日(木)
栗源中学校 保健室

夏休みモードから学校モードへ！



あっという間に夏休みも終わり学校がスタート！運動会練習もすぐに始まります！夏休みの生活をリセットして、1日も早く学校モードに生活をシフトチェンジしていきましょう♪

まだまだ香取市の感染状況は安心できない状態です。引き続き、感染対策をしっかりやっていきましょう！



時間を上手に使って、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり寝て美味しいものをいっぱい食べる！そうすれば、心と身体が自然と元気になってきますよ♪

時間を上手に使って、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり寝て美味しいものをいっぱい食べる！そうすれば、心と身体が自然と元気になってきますよ♪

9月疲れにならないために、意識して心とからだをリラックスさせよう！

運動会が始まります！

睡眠第一！
ゲームやスマホは少しお休み♪

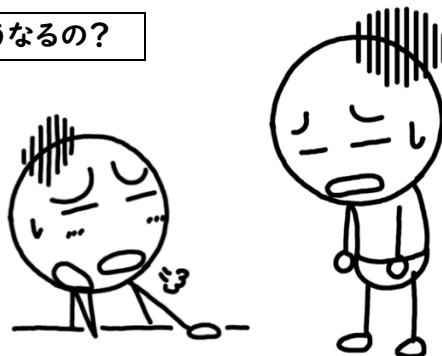


運動会練習が始まります！夏休み明けでケガや体調を崩す人が多いのもこの時期です。夏休みボケから1日も早く抜け出し、運動会に全力投球していきましょう！まずは早寝から♪

~~~~~しっかり眠って、元気な体を取り戻そう！！~~~~~

眠りが足りないとどうなるの？

- ★イライラする
- ★ぼーっとする
- ★疲れやすい
- ★食欲がなくなる



- ★ 成長ホルモンが十分分泌されない
- ★ 学習したことが記憶に残らない
- ★ 新しい課題に取り組みにくくなる
- ★ 日中の活動量が低下する
- ★ 悪い記憶や思い出が残りやすくなる

# こんな時



## みんなはすぐに行動できる？

9月はけがの多い季節！いざという時、すぐに行動できるよう正しい応急手当を覚えておきましょう！



廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



### ◆ 5分以上の圧迫止血を！ ◆

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ぐ。

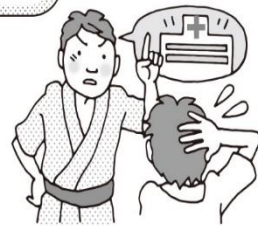


柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



### ◆ 絶対に目を離さず様子を見守る ◆

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打つたら必ず病院へ！



授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



### ◆ ゆっくり呼吸するように促す ◆

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうことはありません。



サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



### ◆ まずは基本の応急手当を！ ◆

- なんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

### すがやのひとり言



今年の夏は、ものすごく暑かった～！そんな猛暑の中、みんなは部活動や生徒日直、職場体験や自主学習 etc…本当によく頑張っていましたね！栗源の花火大会も素敵だったと聞いています。みんなはどんな夏休みを過ごしましたか？ぜひ保健室に来て教えてくださいね♪

私は、夏休みの目標にしていた体幹トレーニングはなかなか続かず💦草刈り機も故障してやれずじまい💦でしたが、充実した夏を過ごすことができました。社会人になった次女の住む名古屋に初めて行き、名古屋がすごく都会でびっくりしたり、親戚との深い絆を感じたお盆があったり、24時間TVをみて、笑顔で前向きに頑張る人たち（輝星ちゃん、EXIT 兼近、葉月ちゃんなどなど）を見て感動したり…。残すは保健室の整理整頓！9月も引き続き頑張りま～す♪（夏休みボケから抜け出せない人はいつでも保健室へどうぞ！）