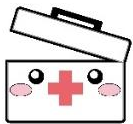


新学期が始まりました。夏休みは病気やけがなどなく過ごすことができましたか。今後もまだ暑い日は続きますが、朝夕はすずしくなり、日中との気温差が大きくなることが予想されます。体調をくずしやすくなるので、気持ちも生活リズムも「学校モード」に切り替え、毎日健康に過ごせるようにしましょう。



今月の保健目標 けがの防止に努めよう



毎年、9月は1年間で一番けがの発生が多い月です。体育祭の練習中や当日にけがをしてしまう人が多からです。でも、意識をすれば防げるけがもあります。体育祭や新人大会で全力を尽くせるよう、次のことに気を付けていきましょう。

★けがを防ぐために…

1. ルールを守り、真剣に取り組もう！
2. 準備運動をしっかりやろう！
3. 規則正しい生活をしよう！
4. 身だしなみを整えよう！
5. 体調管理をしっかりしよう！



まだまだ心配！熱中症！

★必須の持ち物

- ① 多めの水分（スポーツドリンク）
- ② 帽子

★心がけること

- ① たっぷり睡眠をとって、しっかり体を休める
- ② 朝ごはんを必ず食べる
- ③ 水分補給は自分でこまめにする

自分でできる応急手当は自分でやろう！

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト Protect

(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静) Rest

楽な姿勢を保つ

I アイス Ice

(冷却)
水で患部を冷やす



C コンプレッション Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



E エレベーション Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる