



ほけんだより9がつ

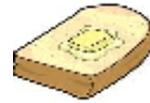
夏休みが終わり、学校が始まりました。キラキラした太陽のもとめいっぱい夏休みを楽しむことができましたでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。熱中症の予防のためにも、基本的な生活習慣を整えて、暑さに強い体を作りましょう。

基本的な生活習慣できていますか??チェックしてみよう!

Check

①朝ごはんは毎日食べている。

朝ごはんのはたらき



・体温をあげる

免疫力が上がり、病気になりにくくなります。

・脳に栄養をあたえる

勉強に集中できます。

・排便を促す

体全体がすっきりし、心地よい1日が過ごせます。

・太りにくい体をつくる

食事の回数が少ないと、一度の吸収率が高くなり太りやすくなります。朝ごはんはもちろん、1日3食きちんととります。

②排便は毎日ある。

便秘ぎみの人は運動不足・ストレス・食事の偏りが考えられます。

③適度な運動をしている。

筋肉が鍛えられ、丈夫で体温が上がりやすい体を作ります。

④早寝早起きをしている。

1日7時間は眠れるように調整しましょう。

朝6時に起きるなら、夜11時には寝ましょう。



知っておきたい救急処置



救急処置とは医療機関につなぐまでに行う傷病に対する処置のことです。

- 救急処置の効果
- ①けがの悪化を防ぐ
 - ②けがの回復を早くする
 - ③痛みを抑える

● 転んだとき

- 重要!** ①傷口についた土などの汚れを水でしっかり洗い落とす。
 汚れが残ったままでは、痕が残ったり、膿んだりしてなかなか治らなくなります。
- ②血が出ている時は、清潔な布で押さえて血を止め、絆創膏などで覆う。
 汚れや入浴後などで濡れた絆創膏は傷を悪化させます。常に清潔を保ちましょう。

● 手や足をくじいたとき

- 重要!** まずは **安静** → **冷やす** **圧迫する** **高く挙げる**

Rest Icing Compression Elevation

RICE療法

R 安静



I 冷却



C 圧迫



E 高举



救急処置は怪我をしてすぐに行うことが重要で、時間が経過した後にいった場合、すでに症状が進行しているため効果が現れにくくなります。