



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか？行事の多い2学期ですが、体調管理をしっかりとしながら、楽しんで過ごせるとよいですね。まだまだ暑さが続くようなので、引き続き熱中症に気をつけましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

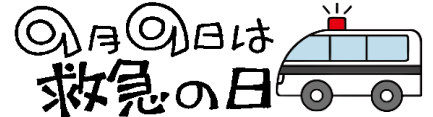
ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう



準備運動をしっかり行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしたらどうする!?



あひ傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血
鼻を(ま)んで(下)を向く。
ほかほか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。
おまえておいでね♡
RICE療法

だぼく・ねんざ
つきゆびには...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!

捻挫等、冷却する際のポイント



- ☆氷（氷のうやビニール袋）またはアイシング用の保冷剤等で冷やすこと。コールドスプレーは、一時的な効果しかありません。悪化させないためにはやはり氷がお勧めです。
- ☆20分ほど冷やして患部がピリピリしてきたら氷を離し、また痛みがでてきたら冷却します。長時間氷をあてすぎると凍傷をおこすので注意しましょう（薄手のタオルを氷の下に巻くとよい）。
- ☆24～48時間は、何度もしっかりと冷却してください！特にお風呂で温まると再び腫れて悪化します。シャワーで済ませるか、風呂上がりにしっかりと冷却しましょう。

引き続き、熱中症に気をつけましょう！

今年の夏は非常に厳しい暑さでしたが、9月もまだ暑さが続くとされています。熱中症は、**気温や湿度の高い環境**で激しい運動をした時などに起こりやすく、身体がだるくなる・頭痛やめまい・吐き気などの症状がみられます。炎天下でのスポーツはもちろん、屋内で行うスポーツ等でも起こりやすいので十分注意しましょう！



☆☆予防☆☆

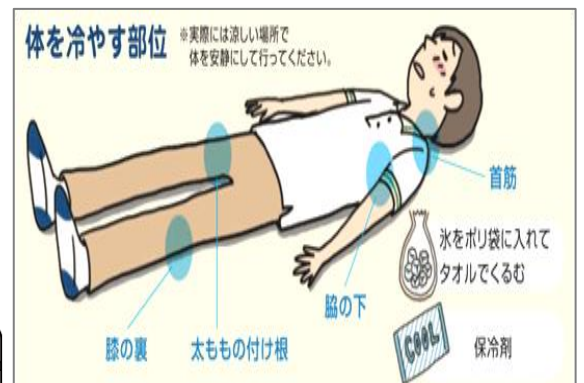
- ① **こまめに水分補給！喉が渇く前から少しずつ！** 発汗により体内の塩分が失われるので、お茶や水だけでなく**スポーツドリンク等**を利用することをおすすめします（糖分が多いので取り過ぎないように注意）。また、**塩飴や塩分タブレット**などで塩分を補給するのもよいです。
- ② **睡眠不足時や、疲れがたまっている時は特に無理をしないようにしましょう。**
- ③ こまめに休憩をとるようにし、**しんどい時は無理をせず早めに休みましょう。**
- ④ 朝食をきちんと摂りましょう。朝食欠食は熱中症になるリスクを高めます。
- ⑤ よく汗を吸い、通気性の良い素材の服装を心がけましょう。
- ⑥ 炎天下の運動時はなるべく帽子をかぶりましょう。



☆☆救急処置☆☆

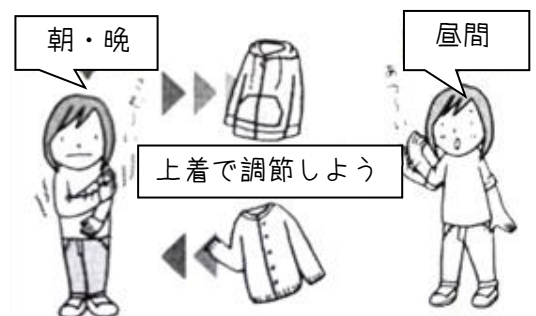
- ・ 涼しい場所に移動させ、右図の箇所を氷などで冷やす。
- ・ 濡れたタオルを腕や足に広げて当て、うちわ等で扇ぐ。
- ・ 塩分を含んだ水分を飲ませる（経口補水液がよい）。
- ・ **すぐ先生を呼ぶ！！** **ひどい場合は救急車を**

呼びましょう！



風邪を引かないように注意！

日中は暑いですが、朝晩はだんだんと涼しくなってきます。朝夕と昼間の温度差が大きいいため、体調を崩しやすい時期です。天気予報を確認し、気候や気温に合わせて上着で体温調節をするなどして、体調管理に留意しましょう。



感染対策・体調管理を続けましょう！



コロナウイルス感染症や、インフルエンザが流行しています。引き続き、手洗い・うがい、換気等の基本的な感染対策を続けましょう。また、生活習慣を整え、体調管理をしっかりしておくことも大切です。異変を感じたら、検温する・マスクをする・休養するなど、早めに対処しましょう。



9月29日(金)は、**中秋の名月(十五夜)**です。
秋の夜長に、ゆっくり夜空を眺めてみては…。

