



大阪府立東住吉総合高校 保健室

まだまだ 
暑い日が続きます

生活リズムを
取り戻そう

く月（9月）になりました。心身ともに学校モードになっていますか？

がんばって、遅刻しないよう生活リズムを取り戻してください！

つかれ（疲れ）は、規則正しい睡眠、適度な食事・運動で解消しよう！

スタート準備は心身ともに万全ですか？

すっきりしない体調不良があって、やる気も今一つ・・・という人は、自分で抱え込まずに相談してみてください。

- 睡眠や食事のリズムを乱していませんか？
- 「・・・しながら〇〇」で、時間を長びかせていませんか？
- 行動の on/off をわけていますか？



9月9日は救急の日



外出先でちょっとしたすり傷！という経験はないですか？カットバンが一枚あれば助かるのに・・・と後悔しますよね。

保健室が開いていない部活中でのケガ発生時はどうでしょう？

My 救急箱の準備はできていますか？その内容のチェックもできていますか？

「備えあれば憂いなし」です。緊急事態は予期せずにやってきます。他人事と思わないで、各自で準備しておきましょう。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか...

ケガや病気のときは不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



必要な時に、すぐに行動できるよう、確認しておいてください！

（使用方法も大丈夫？）

- 体育館前（2階）
- 大会議室横外側（1階）

通学路に設置がないか、チェックしてみてください。

覚えておこう!
RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Icing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

受診する前にできることがあります。
少しでもケガの治療効果を高めるために、スムーズな応急処置ができればいいですね。

→突き指や骨折が疑われるとき
無理に動かそうとしても痛みが強くなって、悪化します。
経過観察して、傷みがひどくなるようなら受診しましょう。

→打撲などで腫れがあるとき
氷のうやビニール袋に氷を入れて患部をアイシング。
バケツに氷水を入れて足などを入れて冷やすこともあります。

→出血のあるとき
止血が必要な時に実施します。
いつまでも圧迫するのではなく、時間を計りましょう。

→出血・腫れのある打撲や骨折が疑われるとき
止血や内出血を予防するために実施します。

秋 花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。
熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる /

花粉症 対策	マスク	家に入る前に服をたたく
	うがい	服を洗う
	洗顔	部屋の中に花粉を持ち込まない

のどに付着した花粉を洗い流す 顔に付いた花粉を洗い流す 服に付いた花粉を落とす

ヨモギ
ブタクサ
カナムグラ

イチイチ 筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。
筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。
筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣
日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン
血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

<保健室より>

夏休み中は、健康に過ごせたでしょうか？新型コロナ感染症に注意しながらでも、レジャーや部活に・・・忙しい毎日を送っていたかもしれません。治療勧告書をもっていた人は、受診しましたか？
スポーツ振興センターの申請が必要な人は、保健室まで来てください。
いよいよ、授業がスタートしました。11月には文化祭が控えています。2年次は年末の修学旅行に向けて、着々と準備していくことでしょう。まだまだ暑い日が続きそうですが、季節は変わっていきます。
体調管理には気をつけてくださいね。