# 保健だより 9月

令和4年9月号
松山南高等学校保健室

207HR　保健委員

**いよいよ9月に入りました！長かった夏休みも終わりましたね。しんどい時期ですが、朝食をしっかりとって学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！**
**また、今月は運動会もあるので感染症対策もしながら、引き続き熱中症にも気をつけましょう！**

## 夏休みモードを切り替えよう

２学期が始まり、学校生活にもだいぶ慣れてきたと思います。しかし、夏休み中の生活リズムのままだと体調を崩してしまうかもしれません。そうならないために、まずしっかりと睡眠を取り、次のことを心がけましょう。

- 寝たい時間の１～２時間前に 40℃くらいのお湯にゆったりつかりましょう。そうすると「副交感神経」の働きが活発になり、眠りやすくなります。
- 寝る２時間前くらいからインターネットや携帯型ゲームを
- 使わないようにしましょう

まずは早寝早起きを徹底して生活リズムを戻していき、
学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

まだまだ暑さが続いていますが、疲れが溜まっているときは思わぬケガをすることもあります。また、運動会も近づいてきて、練習でケガをすることも増えてきています。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、必ず、傷口についた砂や泥、汚れを洗い流してから来てください。

## 応急処置の合言葉は PRICES

**Protect プロテクト（保護）**
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**Rest レスト（安静）**
楽な姿勢を保つ

**Ice アイス（冷却）**
氷で患部を冷やす

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。

**Compression コンプレッション（圧迫）** 患部を圧迫する

**Elevation エレベーション（挙上）**
患部を心臓より高い位置に保つ

**Support サポート（固定）**
**もしくは Stabilization（安定）**
患部を固定して安定させる

もうすぐ運動会です。熱中症予防のために**水分補給とともに塩分の補給**も忘れずに！！