

保健便り

令和4年9月1日(木)

福岡県立筑豊高等学校・保健室

季節の変わり目です・・・

朝夜が少しずつ涼しくなってきました。
暑さも少しずつ和らぎ、運動するにも、勉強をするにもいい季節になってきています。
でも、うっかり窓を開けて寝ると、体が冷えて体調を崩してしまうことがあるかもしれません。気を付けてくださいね。



【 打撲をしたら？捻挫をしたら？ 】

部活動や体育でも、毎日活発的に運動をしている様子が窺えます。
みんなが楽しく、自分のプレイ向上に向けた取り組みをしているのだと思うと嬉しくなります。
その一方、ケガをして保健室に来る生徒が増えてきています。
打撲や捻挫をした場合、早めの手当てをすると、早く回復し、また元気にプレイができます。
無理をせずに、痛みがある時は以下の処置を行い、自分の体をいたわりましょう。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

突然の地震、あなたならどうする？

日本は地震大国と言われるほど、地震の発生がとても多いです。日本は、地震・火山活動が活発な環太平洋変動帯に位置し、世界の0.25%という少ない国土面積と比較して、地震の発生回数の割合は、全世界の18.5%と極めて高いものとなっているようです。近年日本でも、多くの地震が発生し、多くの死者やけが人を出したことは記憶に新しいところですが。

もしもの時に備えて、今できることは何か、身近な人と話しておきましょう。また、筑豊高校のある直方市や皆さんが住んでいる地域でも「防災ブック」や「ハザードマップ」などがホームページに記載されています。一度ご覧になってください。

【参考文献：国土交通省 水管理・国土保全局 防災課 ホームページより】

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

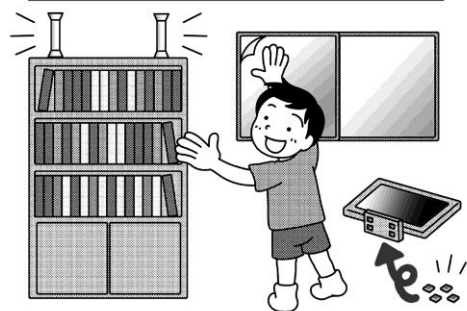
家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日
防災の日