

ヘルス

9月号



津山中学校
津山高校

2-3 保健委員



デジタル機器と
目の健康編

目の健康を守るために

- ① 目とデジタル画面との距離を30センチ以上離す。
- ② 30分に1回は20秒以上画面から目を離して遠方を見るなどして目を休める。
- ③ 周囲の明るさに合わせて画面の明るさを設定する。
- ④ 就寝前1時間以内にはデジタル端末の使用を控える。

参考：岡山県眼科医会

9月9日は 救急の日でした。

まずは「RICE」で応急処置

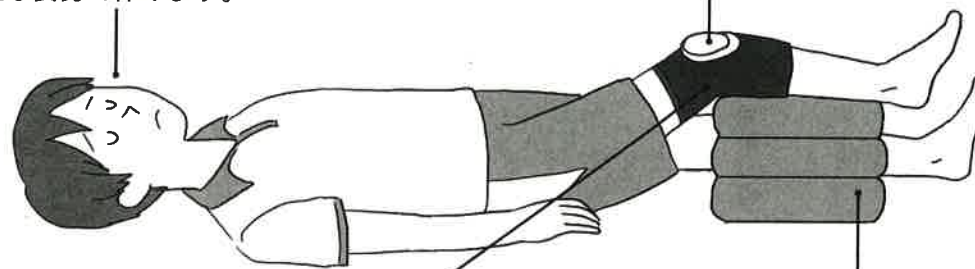
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

R...Rest (安静)

患部を動かさず、
体重がかからないように
楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に
圧迫することで腫れや内出血、
炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げる
ことで、重力を利用して腫れや
炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意 (約15~20分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

ケガの予防
には
ストレッチが
大切!!

動的 ストレッチ



腕や足などを
いろいろな
方向に動かして
関節の可動域を
広げるストレッチ

ゆっくり開始し、
徐々に動作を
大きくして
いくようにする

運動の前に行うとよい
(ウォーミングアップとして)

静的 ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと
筋肉を伸ばしていく
ストレッチ

無理をせず気持ちよいと
感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

9月1日は防災の日!!

～家族で防災会議をしよう～



家の中の対策は? ▶▶ 大きな家具の固定
備蓄用品の確認

家にいる時に
災害が起きたら? ▶▶ 役割分担
非常用バックの確認

別々の場所にいるときに
災害が起きたら? ▶▶ 連絡方法や
集合場所の確認

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのこと想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに!



秋も体調管理をこころがけて

すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、普段からこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや体調不良の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

なんだか

やる気がでないなあ～

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。

そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。



なんだかなあ～

思い当たるものはありませんか?

なんだか

体がだるいなあ～

朝ごはん、食べていますか? 抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日を始めましょう



まだまだ残暑が厳しい季節

しっかり体調管理をしてこれからの季節を元気に過ごそう!!

