平成２５年８月２９日
阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室
第７号

夏休みが終わり、今日から２学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしたのでしょうか。休み中も規則正しい生活を送ることができましたか？部活をがんばった人、勉強をがんばった人、ダラダラとしてしまった人など様々だと思います。

来週は中間テストに体育祭に盛りだくさんです。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人、体調を崩してしまった人は、テストも体育祭も全力を出し切るために、今から元の生活リズムに戻していきましょう。

スムーズに２学期をスタートするために

☆生活のリズムを整えましょう。

早寝早起きやご飯をしっかり食べること（特に朝食！）は体調管理の基本です。

夏休み中、ついつい夜更かしをしてしまった人、朝ごはんと昼ご飯が一緒になってしまっていた人、学校モードに切り替えられていますか？

生活リズムが乱れていると感じる人は、早めにもとのリズムにもどしましょう。

また、部活を引退したことや夏休みにダラダラしてしまったことで体力が落ちたと感じている人は、夏を乗り切る体力をつけましょう！

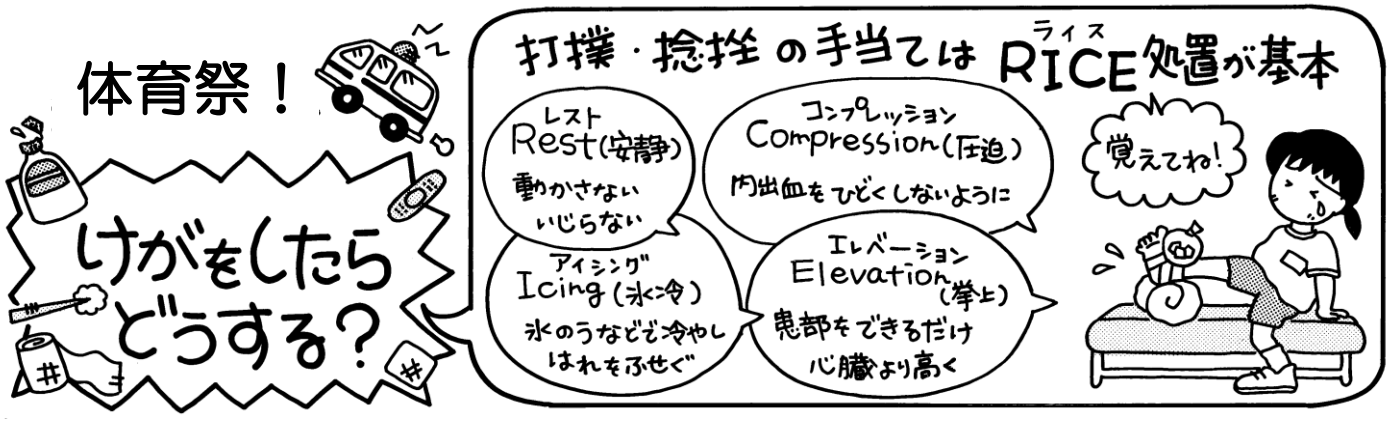
☆クーラーのきいた部屋にいる時間を減らしましょう。

今後も暑い日が続くことが予想されます。しかし、残念ながら教室にクーラーはありません。テストも体育祭も暑い中行われます。毎日クーラーのきいた快適な部屋で過ごしていたという人は、今から暑さに慣れておきましょう。

☆勉強は大丈夫ですか？

１学期にわからなかった勉強は、夏休み中に克服できたでしょうか？いよいよ来週は中間テストです。今のうちにわからないところは解決しておきましょう。宿題はもちろん終わっていますよね？

これから、体育祭に向けて競技や応援の練習が始まります。その時、ケガをしたり熱中症になってしまったりする人もいると思います。日頃の予防や、ケガをしてしまった後、保健室に来る前に自分でできることを考えてみましょう。



打撲・捻挫・突き指の処置の基本はＲＩＣＥです。引っ張ったり、無理に動かしたりしてはいけません。腫れていないか、どんな色をしているのか、触った時に熱くなっていないかよく確認してみてください。変形やひどい痛み・腫れがある場合は病院で診てもらいます。

すりきず きりきず 手当ての３ステップは？

ステップ１ 洗う

きずぐちのよごれやバイキンを水道の水で洗いながす

ステップ２ 押さえる

せいけつなハンカチやティッシュなどできずぐちを押さえて血を止める

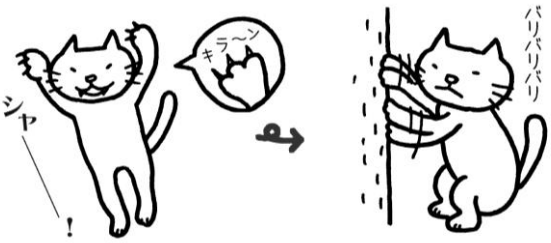
ステップ３ 保護する

救急ばんそうこうなどをはって、きずぐちを保護する

グラウンドのケガで多いのはすり傷です。傷に入った砂をしっかり洗い流してから手当をしないとばい菌が入ってしまいます。外でよく洗ってから保健室に来てください。

けがの予防も大切です。

夏休み中、保健室に来た人の爪を見てみると、とても長い人が多くて驚きました。自分の爪がはげてケガをしないように、人をひっかいてケガをさせてしまわないように、爪は短く切っておきましょう。



また、靴ひもはきちんと結び、かかとをつぶして履くのもやめましょう。転んでケガをしてからでは遅いですよね？