

ヘルシー Healthy かわら版！

桐蔭高校 保健委員会
2016年 月 日第04号

文化祭や体育大会が近づき、放課後は遅くまで、準備で忙しい人が増えてきていますが、体調管理はしっかりできているでしょうか？今回は特に体育大会の前に知っておくべき体調管理法と、けが予防についてお知らせします。さらに9月9日は「救急の日」ということで、「救急処置の方法」や「AEDについて」も載せています！

* 体育大会に向けて *

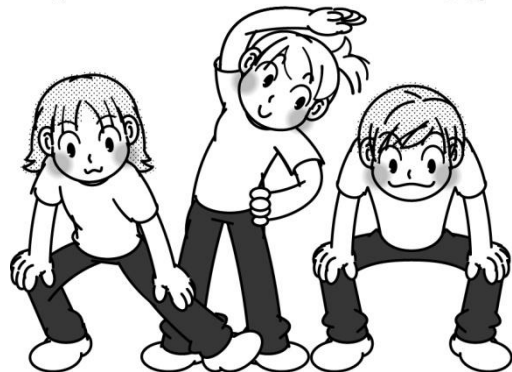
○体調管理のポイント

1. 食事・・・3食きちんと食べよう。体育大会の当日は、朝ごはんを必ず食べてこよう。
2. 睡眠・・・前日の晩は早く寝よう。睡眠不足の状態での激しい運動は禁物です。
3. 汗・・・汗をかいた時冷えすぎないように、汗ふき用のタオルを用意しておこう。
4. 水分補給・・・運動の前後や休憩時には必ず水分をとること。
応援席に飲み物を用意しておこう。

○けが防止のポイント

1. 爪・・・爪を短く切っておこう。競技中に当たると相手も自分も危険です。
2. 準備運動と整理運動・・・丁寧なウォーミングアップとクールダウンは、けが予防と疲労回復に大切です。
3. 靴・・・靴のサイズは合っていますか？靴ひもはしっかり結んでいますか？

準備運動は念入りに



楽しくて安全な体育大会にするために、以上のポイントを参考にして、体調管理とけがの防止に努めよう。
「自分は大丈夫！」という過信が最も危険です。

当日は校舎側に救護 TENT を
用意してあります！

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

P プロテクション Protection (保護) ▼

それ以上の
ダメージを与
えないように
競技を中止し
て安全なところへ！



R レスト Rest ▼ (安静)

刺激が加わ
り続けな
いよう
う、楽な姿勢
で安静に！

I アイシング cing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさ
えるために冷やします！



C コンプレッション ompression

(圧迫) 腫れをおさえるために、
包帯やサポーターを！



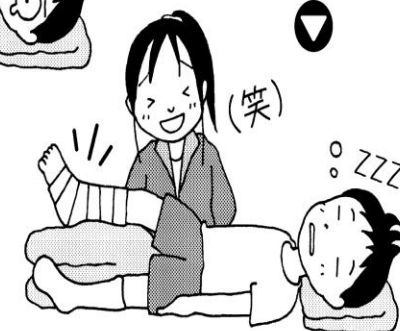
E エレベーション levation (挙上)

ケガをしたところは心
臓よりも高い位置へ！



S サポート upport (支持) もしくは Stabilization (固定)

悪化しないようにケガを
したところを支持・固定！



こんな時は、本部まで！

○ケガをした時

水道水で患部をていねいに洗い、汚れを落としてから本部救護席まで来てください。

○気分が悪くなったとき

我慢せずに早めに本部救護席まで来てください。

早めの処置が大事に至らない秘訣です。

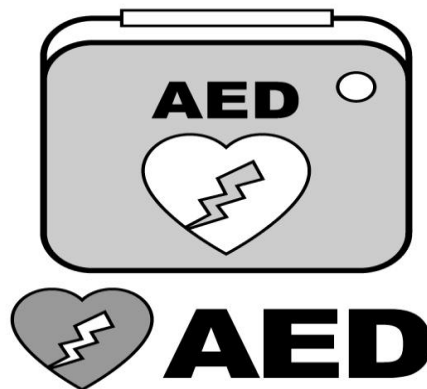
毎日通う学校、よく行く街、 AEDはどこにある??

突然ですが、本校内のAEDがどこに設置されているか、みなさんは覚えていますか？「わからない」という人はぜひ、自分で校内を歩いて、確認してください（なぜそこに設置されているのかも考えてみてくださいね！）。

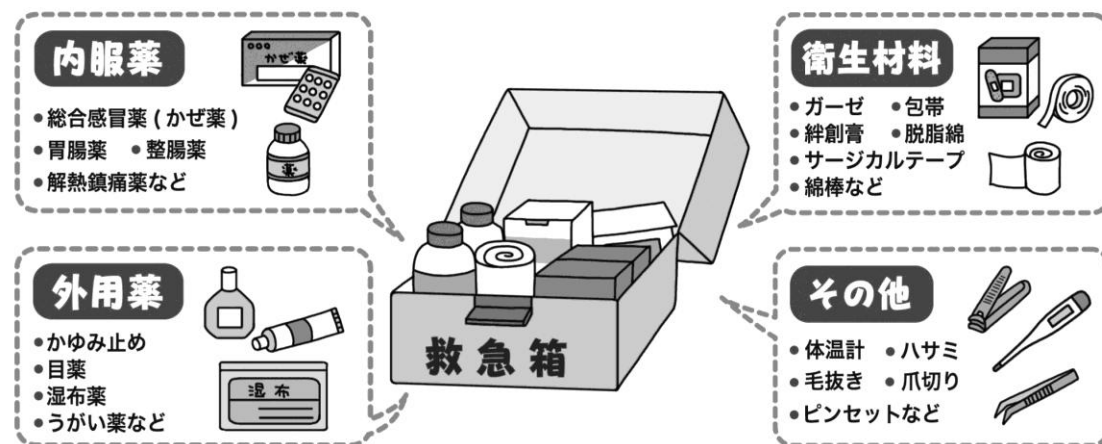
AEDは学校以外でも駅、役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設には、ほぼ設置されています。

事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、家族、恋人、友だち、先輩・後輩…いっしょに歩いていたそのとき、という可能性もゼロではありません。万が一に備えて、よく行く場所ではどこに設置されているかも、調べて覚えておくようにしてほしいと思います。

インフォメーションスクエアに校内のAEDの設置場所と、使用方法をアップしています。ぜひ、ご覧ください。



家庭用救急箱の中身をチェック!



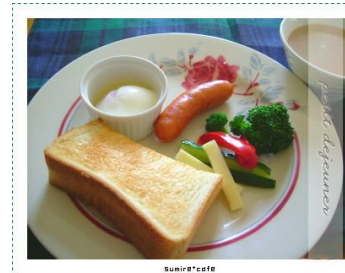
※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう！

「あなたの健康法を教えてください！」

今回はいつも元気な岸田校長先生にお話を伺ってきました。

「スバリ！校長先生の健康法とは！」

「それは・・・『早寝・早起き・朝ごはん』だよ！」



というわけで今回は早寝・早起き・朝ごはんのメリットについて簡単にまとめてみました。

★朝食をしっかりと食べる時間があるので脳が活性化する

早起きをすると、学校に行くまでに十分な時間を確保することができます。

時間があると、朝食もゆっくり食べることができますよね。

パンやご飯などの炭水化物を含んだバランスの良い朝食を食べると、脳の唯一の栄養分であるブドウ糖が脳まで届き、脳が活性化します。

朝食を抜くと、仕事の効率や学力にも悪影響が出るというデータもあるので、朝食を食べることは大切です。

★心にゆとりが生まれる

学校に間に合うギリギリの時間まで寝ていたため、朝飛び起きて急いで準備をした経験はありませんか？

このような生活をしていると、心にゆとりが無いため、思いがけない事故を起こしたり、忘れ物をしたりする可能性があります。

心にゆとりを持つと、自分自身にとってもプラスですし、人間関係もスムーズにいきます。

★睡眠で脳と体を休ませる

睡眠の最大の目的は、昼間に活動した脳と体の疲れをとることです。

睡眠不足が続くと疲労がたまり、脳の処理能力に悪影響をおよぼします。

眠っているとき、私たちは昼間いろいろインプットした情報を整理しています。必要な情報、要らない情報を取捨選択しているのです。

睡眠をしっかりとっておくことは、学習能力を高めるのに多いに役に立つのです。



このように早寝・早起き・朝ごはんは、とても大切です。

「疲れたなあ」「ちょっと調子が悪いなあ」と思った時こそ、基本的な生活習慣を見直してみよう。