

# 保健通信

NO.5

令和7年9月1日  
板津中 保健室



今月の保健目標

ケガの予防に  
努めよう

夏休みが明け、また、皆さんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。つい、注意散漫になってケガが増えやすいときもあります。運動会練習も始まります。いろいろな行事を思いっきり楽しむためにも、ケガや体調不良にならないように、日常生活でも注意力を高めていきましょう。

## 知っておきたい 応急手当



### 熱中症の応急手当

#### 熱中症かな？ と思ったら

##### 主な症状

めまい	頭痛
気持ち悪さ	大量の汗
倦怠感	おうとなど

涼しい場所へ移動

衣服を緩める

体を冷やす

・水をかけてうちわであおぐ

・氷のうなどで首・わきの下などをひやす



水分・塩分を補給する

意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！**

### ケガの応急手当

#### だぼく・ねんざ・つき指など 痛みが治まらないときは**医療機関へ！**

#### RICE処置を基本に対応しましょう

##### R rest

##### 安静

患部を動かさない



##### I ce

##### 冷却

タオルなどで覆った  
患部を氷のうなどで冷やす

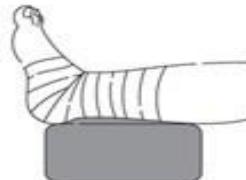
冷やし過ぎに注意  
しましょう。



##### C ompression

##### 圧迫

適度に圧迫する



##### E levation

##### 挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫のし過ぎに注意。  
指先の色の変化をチェック  
しましょう。

練習中は  
ここに注意！



1

飲み物は多めに  
用意しておきましょう  
のどが渴く前に  
こまめに水分補給



2

必ず朝食は  
食べましょう  
欠食すると体調不良にも  
つながりやすいです



3

ウォームアップ・クールダウンは  
念入りに行いましょう  
ケガ予防だけではなく筋肉痛の軽減にも  
役立ちます

# ウェルビーイング

幸せの4つの因子 「やってみよう因子」

夢や目標がある 自分の強みを知り、生かす 挑戦する わくわくして楽しむ 集中・没入する 成長意欲 創造する ビジョンを描く こんなことが「やってみよう因子」です。

「声をかけられても聞こえないほど、読書に没入する。」「自分には、いろんなことに興味が持てる！」という強みがある。だから、今日は新しいことにチャレンジしてみよう。」「難しいけど、うまくなりたいから練習する」など、あなたの心中にあるやってみよう因子を意識してみましょう。

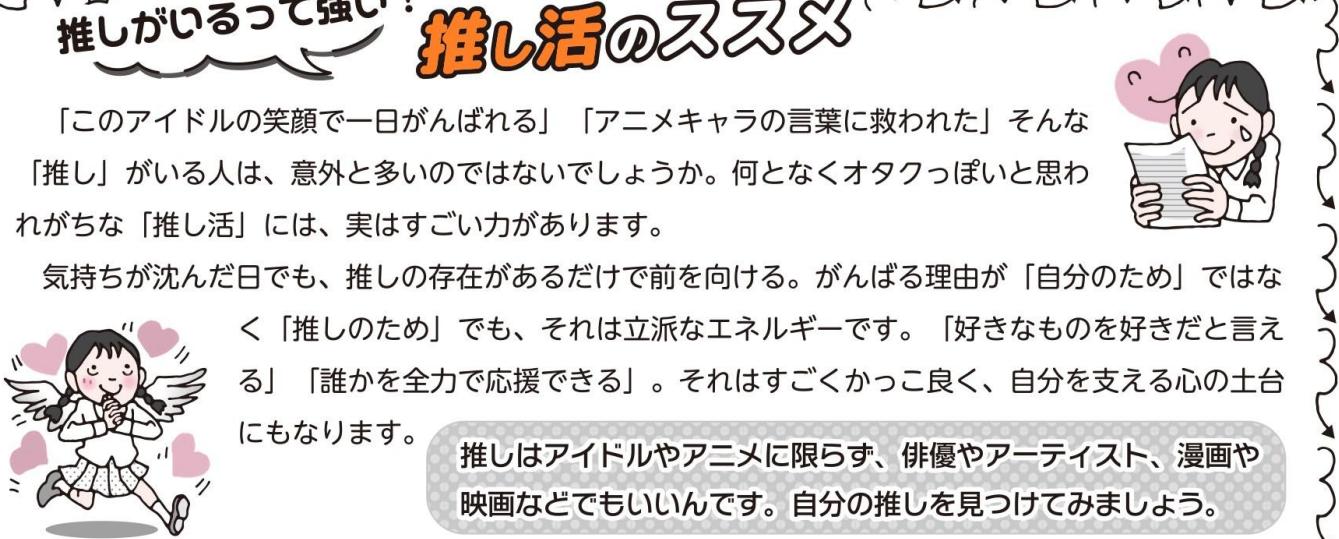
「心も体も元気で満たされている状態」＝「ウェルビーイング」に生きるために、取り組んでみましょう。

## 推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないでしょうか。何となくオタクっぽいと思われるがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく、「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくかっこ良く、自分を支える心の土台にもなります。

推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



7月から10月は1年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期です。9月には防災の日や救急の日(9/9)などもあります。この機会に、防災について考えてみましょう。地域の避難場所や非常持ち出し袋の確認、避難後の連絡の取り方など、家族で話し合ってみましょう。

## 知っておこう！ みんなの命を守る救急・防災

知っておこう

### 避難所のマーク

どういう意味？



非常口

火災やその他非常事態が発生した場合に備えて設置された出口のマーク。学校にもあります。



避難場所

災害が起きたとき、火災や津波から身を守るために一時的に避難する場所グランドや高台などが指定されています。



避難所

建物があり一時に避難生活を送ることができます。公民館や学校の体育馆などが指定されています。



津波避難場所

津波から安全に避難できる場所・高台を示しています。