

# ほけんだより 9月

R4.9/20 (火)

NO.7

岩沼高等学園川崎キャンパス

こんげつ ほけんもくひょう  
\* 今月の保健目標 \*

じぶん からだ きた  
自分の体を鍛えよう

季節は夏から秋へ…。この時期は何かと体調が崩れがちです。体調管理には気をつけていきましょう！

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの  
睡眠のリズムを整える



よふ くせ ひと  
夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

えいよう と  
栄養のあるものを摂る



あつ しょくよく  
暑くて食欲がわなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



じぶん ほう  
自分なりのリラックス法を  
ためて試してみよう

質

じゆくすいかん すいみん  
熟睡感のある睡眠

ね まえ しょう ひか  
寝る前のスマホの使用を控える



すいみん  
睡眠の3つのポイント！

りょう  
量

すいみんじかん じかん  
睡眠時間は7～8時間

できるだけまとまった時間の睡眠をとる

リズム

へいじつ きゅうじつ おな じかん  
平日も休日も同じ時間で

なるべく同じ就寝時間と起床時間にする

がつ にち きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日

お う き ゆ う し ょ ち  
応急処置の  
あ り こ と ば  
合言葉は  
プ ラ イ シ ス  
PRICES



**P** プロテクト  
Protect

(保護)  
ケガをした部位を  
保護し、安全な  
場所に移動する

**R** レスト (安静)  
Rest

楽な姿勢を保つ  
アイス  
Ice  
(冷却)  
氷で患部を冷やす



運動中に打撲やねんざな  
どのケガをしたとき、どうす  
ればよいか知っていますか?  
的確に応急処置をするため  
に「PRICES」という言葉を  
覚えておきましょう。

**C** コンプレッション  
Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



**E** エレベーション (挙上)  
Elevation

患部を心臓より高い位置に保つ

**S** サポート (固定)  
Support (固定)  
もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる

しんがた かんせんしょう  
新型コロナウイルス感染症について

全国的に感染状況はまだまだ落ち着かない様子が続いています。

発熱やのどの痛み、咳が出るなどの症状があったら、無理せずに休みましょう。

その際は、病院を受診して、結果を学校までお知らせ下さい。

また、手洗いやアルコール消毒、マスクの着用、換気などの毎日の感染対策が大切にな

っています。引き続きの協力、よろしくお願いいたします！