

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

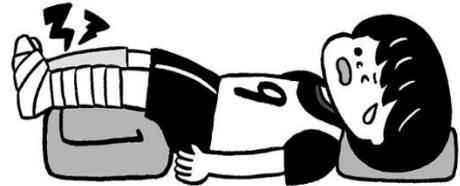
楽な姿勢を保つ
I アイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす



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
Elevation (挙上)

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！