



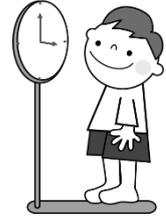
平成29年9月5日  
石川県立金沢二水高等学校  
保健室

2学期が始まりました！ 夏休みでほっと一息つくことはできましたか？ 9月は夏休み中の生活リズムの乱れや一日の気温差などによって体調を崩しやすい時期です。なんだかだるいな・・・と感じる人は、まずは自分の生活を見直してみましょう。

9月の保健目標 : 生活習慣を確立しよう

### 9月の保健行事

- \* 体重測定 1年：9月26日（火）  
2年：9月5日（火）、6日（水）、7日（木）  
3年：9月27日（水）



### 「久しぶりの学校でお疲れモード」なあなたへ・・・

こんな毎日をご過ごしていませんか？



- 夏休み中に夜型の生活になった
- 暑くて食欲がないから食事を抜く or 冷たいものばかり食べている
- 冷房がよくきいた部屋ですずっと過ごしている など

そのお疲れモードの原因は、“生活習慣”にあるかも！

基本的なことだけど  
効果はバツグン☆

### 明日からのやる気をアップさせる生活のポイント /



#### ●● 睡眠時間の確保 ●●

眠っている間にはホルモンが分泌され、身体や脳のダメージを修復しています。疲労回復のほかにも、ストレス解消・記憶の定着・免疫力アップ・肥満予防など、睡眠にはたくさんのうれしい効果があります！

勉強や部活動などで時間に余裕がない・・・という人も多いと思いますが、遅くても **12時まで**には布団に入り最低でも **6時間以上**眠れるよう、時間の使い方を工夫しましょう。

#### ●● 栄養バランスのとれた食事 ●●

暑い時期はそうめんなど炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れて身体の疲れも解消されにくくなります。不足しがちなタンパク質（肉、魚、大豆製品など）やビタミン（野菜、果物など）、ミネラル（海藻類など）を意識してとりましょう。

また、冷たいものばかり食べ続けると胃腸の働きが弱まります。スープなど温かい料理も味わうようにして、心と身体を温めましょう。

**\* けがの手当 よくある質問 \***

**Q. すり傷は消毒しないの？**

A. 傷口では傷を治すための体液が分泌され、液の中でいろいろな細胞が働いています。消毒薬はそれらを殺し、傷を治そうとするのを妨害してしまいます。汚れた傷は、水できれいに洗うことが大切です！

**Q. ねんざ・つき指・打撲には湿布がいい？**

A. これらの処置の基本は“RICE”です。氷でしっかり冷やすことで、感覚が麻痺して痛みが抑えられたり、血管が収縮して腫れや炎症が抑えられます。

湿布は痛み止めの貼り薬であり、上記のような冷却の効果はありません！

ねんざなどをしたときは、痛みが軽いからといって放置せず、すぐに“RICE”の処置を行いましょう！

RICEとは、**応急処置**の頭文字のこと

Rest	安静
Ice	冷却
Compression	圧迫
Elevation	高拳

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。



**RICE**  
を覚えておこう

9月9日 救急の日



**ケガをしたら  
まずすることは**

- **すり傷**
  - ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
  - ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます
- **ねんざ**

- ・ケガをしたところを動かさない
  - ・氷を入れたビニール袋などで冷やします\*

※  
15~20分  
冷やして休けい。  
痛みが出てきたら  
また冷やす


- **つき指**

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします\*
  - ・隣の指と、テープなどで固定します
- **鼻血**

- ・少し下を向いて、小鼻をおさえます

**小鼻→鼻のふくらみの部分**

簡単なけがの手当は自分でできるようになればいいですね♪  
困ったときは保健室に来てください！

\*\*\*\*\*



**8月9日 石川県高等学校生徒保健推進講習会**

「音楽を聴きながら勉強すると効率上がるのか」ということについて、保健委員の研究係が研究発表を行いました。実験や大学の先生へのインタビューから、音楽を聴きながら勉強することは必ずしも効率が悪いわけではないことが分かりました。詳しい研究結果については、3月発行の水脈に掲載予定です！

研究係の皆さん、お疲れさまでした◎

\*\*\*\*\*