



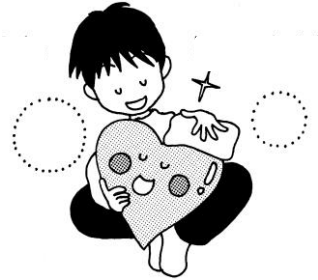
令和4年4月28日(木)
学校組合立三豊中学校

正門のエノキが緑の葉を茂らせ、中庭のサツキが美しく咲く季節になりました。

新学期が始まり早1ヶ月。少しずつ疲れがたまってくる頃です。また、朝夕と昼間の気温差から体調を崩しやすい季節でもあります。明日から、始まるゴールデンウィークでは、生活リズムを整えるとともに、心と体をしっかり休めてくださいね。

最近、「イライラする」「体がだるくてやる気がでない」など、心身の不調を感じている人はいませんか？新型コロナウイルス感染症が流行し、先の見えない不安な状態が長く続いていることで、調子を崩している人も少なくないようです。

そもそも「不安」という感情は、周りの危険から自分の身を守るために大切な感情です。不安を感じるからこそ身構えて必要な準備をし、その結果、優れたパフォーマンスをすることができます。しかし、必要以上に不安を感じ続けることは、あなたの元気ややる気をうばい、心身の不調につながります。もし、あなたが今「疲れたな」と感じているなら、元気ややる気を取り戻せるよう、自分に合った改善方法を試してみましょう。



元気を取り戻す方法 ～自分に合った方法を試してみよう～

○ 生活リズムをくずさない

睡眠は体や脳を休ませ、心の状態も落ち着かせる効果もあります。



○ 1日3回食事をしよう

バランスの良い美味しい食事は免疫力を高め、疲れにくい体をつくれます。心も安定させてくれます。



○ 自分の気持ちを話そう

不安な気持ちを家族や友人など、あなたが話しやすいと感じる人に話してみよう。誰かに話すことで、心が軽くなることもありますよ。

ホッとひと息も
大切です…。



○ 適度に体を動かそう

体操やストレッチは血流をよくし、疲労回復をうながします。適度に体を動かしましょう。



○ 自分の気持ちを否定しない

無理やり元気なふりをせず、「不安に感じるのもあたりまえ。」と、つらい気持ちを受け止めましょう。

保護者の皆様へ

お子様の感染予防にご協力いただきありがとうございます。本校でも、新型コロナウイルスに感染する生徒がおり、今後もより一層感染対策を徹底していきたいと考えています。そこで、以下のご協力をよろしくお願いいたします

- 必ず、家庭で検温及び健康観察を行ってから登校させてください。その際、調子の悪いところがある場合には、無理せず家庭で静養させてください。（風邪症状は出席停止となり欠席にはなりません）
- 家庭からマスクをつけて登校させてください。授業の内容等、マスクの着用が難しい場合を除き、学校でも常時マスクを着用するよう指導しています。
- 風邪症状（喉の痛み、発熱、咳など）の生徒は、保健室での静養ではなく早退をお願いすることがあります。保健室内での、他の生徒への感染拡大を防ぐためです。



5月の保健目標

けがの予防をしよう

5月末には体育祭があります。練習等の前には、準備運動を念入りに行い、けがを予防しましょう。また、疲れを翌日に残さないためにも、たっぷり睡眠をとり生活習慣を整えましょう。また、暑い中でのマスク着用ですから、熱中症も心配です。水筒を用意し、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ (一例)

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

★足裏をきたえる

足の指と足の裏で、
タオルをたくり寄せろ。

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

ケガではないけど、よくあります

筋肉痛

力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。

●運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチ
やジョギング

★軽いマッサージ
や入浴

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。

知ってる?

どんなケガ? どこがちがう?

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>打撲</h3> <p>からだを強くぶつけて、皮膚組織が傷ついた状態</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。 ●はれ ●痛み <p>起こりやすいのは 全身</p> | <h3>ねんざ</h3> <p>関節に無理な力がかかって、じん帯などが傷ついた状態</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●はれ ●変色、変形 ●動かせないほど、強く痛む <p>起こりやすいのは 足首、手の指</p> |
| <h3>肉ばなれ</h3> <p>筋肉が強く伸び縮みしたとき、筋肉が部分的に傷ついた状態</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●突然の激痛 ●はれ ●内出血 <p>起こりやすいのは 太もも、ふくらはぎ</p> | <h3>疲労骨折</h3> <p>力がくり返し加わることで、骨に負担がかかり、骨折した状態</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●慢性的な痛み (がまんできる程度の痛みで、気づきにくい) <p>起こりやすいのは 足の骨</p> |

▼▼▼応急手当の基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

| | | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>Rest 動かさない</p> <p>症状の悪化を防ぎます。</p> | <p>Ice 冷やす</p> <p>血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。</p> | <p>Compression 押さえる</p> <p>内出血や炎症を抑えます。強く押さえずぎさないこと。</p> | <p>Elevation 高く挙げる</p> <p>ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。</p> |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。