

2学期が始まりましたが、新型コロナウイルスの影響で「分散登校」となった今、家で過ごすことが多くなり、運動不足の影響からなかなか眠れない人もいます。音楽を聴いたり、身体を動かしたりして生活リズムを崩さないようにしましょう！学校が再開した時にまた元気な姿を見せてくださいね♪

リズムを整えるコツ

～ 小さなことからコツコツと ～



決まった時間に起きる



運動する



朝ご飯を食べる



起きたら朝日を浴びる



夜更かしをしない



歯磨きをする



《朝日を浴びるメリットとは？》

- ① 精神の安定や安心感や平常心、頭の回転をよくしたりと脳を活発に働かせる
「セロトニン」（幸せホルモンとも呼ばれている）という脳内物質が分泌される。
- ② 体内時計がリセットされ、便秘解消などにも効果あり！
まずは朝カーテンを開け、朝日を浴びることから始めてみましょう！



どんなケガ？ スポーツでよく起こるケガ どう違う？

<h3>ねんざ</h3> <p>ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 足首 手の指（突き指） ひざ</p> <p>症状 ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ。</p>	<h3>肉離れ</h3> <p>急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 太もも ふくらはぎ</p> <p>症状 ●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。 ●内出血 ●腫れ</p>	<h3>打撲</h3> <p>転んだり、ぶつかけたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状 ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み</p>
---	---	--

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当の基本 ■

<h4>R est</h4> <p>安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<h4>I cing</h4> <p>冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<h4>C ompression</h4> <p>圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<h4>E levation</h4> <p>挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
--	--	---	--

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ（一例）

★足裏をきたえる

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。
※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。

AEDの場所知っていますか？

AEDとは、心臓が痙攣し、血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器です。操作方法を音声でガイドしてくれるため、誰でも正しく使用できます。AEDのある場所は覚えておきましょう。

本校のAED設置場所

- ① 職員玄関
- ② 体育準備室の中
- ③ 職員室前



荏田高校にはAEDは3つあります！

保健室からのお知らせ

高校生もワクチン接種が進んでいます。ワクチン接種後、副反応による発熱などで学校に登校できなかったり、体調が悪くなる可能性がある場合は「出席停止と同じような扱い」となります。無理に登校せず、自宅でしっかり身体を休めてください。

