



【応急手当法】に挑戦しました！



9・10月の厚生委員会では、9月9日救急の日・10月27日校内総合体育祭に向けて三角巾を使った『応急手当法』を学びました。初めての体験で四苦八苦しながらももしまに備え、お互いに『肩・腕のケガ』『足首の捻挫』『頭部外傷』などの応急手当法、そして『氷のう作り』に挑戦しました！間もなく校内体育祭の練習が始まりますが、練習や本番では全力投球しつつ、大きなケガなく、楽しく安全に実施できると思いますね😊

三角巾で腕を吊るのは結構難しかったが、やり方は把握できた😊足首は固定することで歩きやすくなることが分かった。誰かケガをした時、今回学んだ方法を使ってみたい！



足首の捻挫の対処法を理解することが出来た！初めての体験だったが、すぐ覚えられて良かった😊



学校の友人や家族、知らない人がケガをした時も手当てをしたい！今後の生活で活かせると思った😊

三角巾を使った手当てを体育祭で活かしたい！氷のうの作り方が分からなかったのが良かった😊



【20-20-20 ルール】を知っていますか？

『20分毎』に、『20秒間』、『20フィート（約6m）離れたもの』を見て目を休ませます☺
パソコンやタブレット、スマートフォンなどを長時間使用することによる『眼精疲労』を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。



気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、
ゆっくりと回したりして、
血流をよくするといいですよ！

こんなとき、けがをしやすくなります



秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。