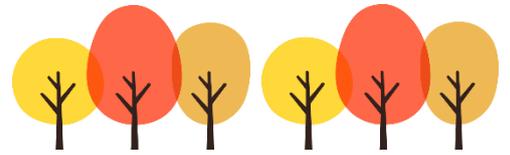




湯西川小中学校  
保健室 No.5  
令和4年9月1日

## 2学期も元気に過ごそう！



### 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

2学期が始まって1週間が経ちました。疲れはないですか？疲れをため込まず、まずはゆっくり睡眠を！

## もうすぐ運動会！筋肉痛は大丈夫？

～筋肉痛ってなに？どうやったら早く治る？～

「ソーランの練習で、  
筋肉痛になった」  
と聞きますが…

### ●筋肉痛になるしくみ

→はっきりとは解明されていません。

運動をすると、筋肉に「乳酸」(疲労物質)がたまるのが原因と言われていたこともありますが…直接的な原因ではないとさせています。

現在は、運動によって傷がついた筋肉(筋繊維)を修復しようとするときに起こる痛みであると言われています。

### ●早く治すには

- ①「冷やす」・・・まずはこれ！
- ②「体を温める」・・・痛みが和らいできたら、ぬるま湯にゆっくりつけて血行促進。ストレッチも効果的！
- ③「栄養」・・・たんぱく質とビタミンB、Cをとろう！
- ④「睡眠」・・・早めに寝よう！



# 治療の経過はどうですか？

休みの間に受診できた人は、結果をお知らせください。  
 なかなか時間が合わずに、受診できなかった人もいます。時間があるときを見つけて早めに治療をお願いします。10月の目の愛護デーにあわせて、2回目の視力検査を行う予定です。

**目をゴシゴシこするのはダメ**

痛い！  
目に何か入った！  
ゴシゴシ...  
ストップ！

目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

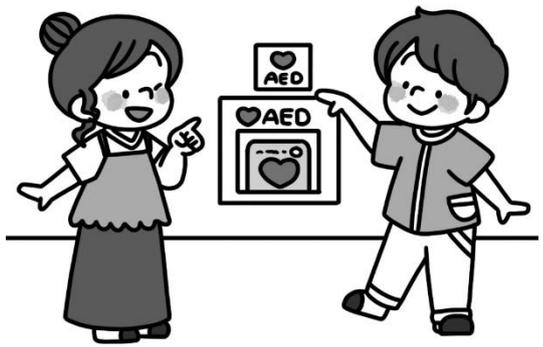
手で触らず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

## AEDはどこにある？

- 学校のAEDはどこにありますか。
- もしものとき、すぐに取りに行けますか。

昇降口（小学校側）です。



## AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる

AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

