



保健だより

仙北市立角館中学校

H28年 9月 16日発行



朝夕、少しずつ過ごしやすいようになってきましたね。しかし、昼頃に急に暑くなったり、肌寒い日があったり…、と天候の変化しやすい日が続きます。

様々な活動で心身を鍛えて、暑い夏を乗り切った皆さんのパワーは素晴らしいと思います。しかし、涼しくなってきた頃に夏の疲れが出てくることもあります。今週は、〈風邪気味、喉が痛い、発熱、おなかの調子が悪い…〉という症状の人がいました。自分の生活リズムをきちんと整えて体調管理をしっかりとしましょう。

～やってみよう～ 自分でできる手当



打撲・捻挫の時はすぐアイシング→

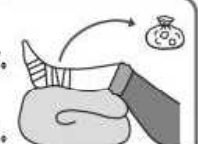
アイシングをしている時の

感覚の変化

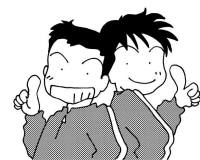
- ① 痛い
- ↓
- ② 温かい
- ↓
- ③ ビリビリする
- ↓
- ④ 痛みを感じない



※ ④の状態になったらいったんアイシングを中断します。感覚がもどってきたら、またアイシングを再開しましょう。



～シェア(共感・共有)して広げよう～



嬉しいことがあると、心の底から元気がわき出してくるような楽しい気持ちになります。ハッピーな気持ちは、まわりの人にも伝わります。元気な人の近くにいると、一緒にいるこちらまで元気でいられる気がしてきます。

嬉しい!ハッピー!元気!といったポジティブな気持ちは、自然にまわりの人にも伝わって、心のエネルギーを高める働きがあるようです。どんどんシェアして、お互いの気持ちを高め合えるといいですね。

