

ほけんだより 9月

2024年9月1日

東海大学附属熊本星翔高等学校

保健委員会

2学期が始まりました。夏休みが明け生活リズムが崩れている人も多いのではないのでしょうか。体調やけがに気を付けて生活していきましょう！

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！

9月9日は救急の日



使いすぎ症候群に注意

痛みがあるときは、無理せずに休もう



打撲の冷却に氷がよい理由

- ・氷は溶けるときに効率的に患部から熱を奪う。
- ・0℃をキープできるので冷やしすぎを防げる（冷凍庫から出したては冷たすぎるので、溶け始めか氷嚢に少し水を入れる）。
- ・患部の形に合わせやすい。

