



## 自分の姿勢、見えていますか？

2学期に入り、授業でパソコンを使う時間が増えましたね。みなさん、パソコンに向かっている時の自分の姿勢、見たことありますか？ 改めて、パソコンを使う時の姿勢について考えてみましょう。

### 【正しい姿勢でパソコンに向かおう！】



自分の姿勢は、なかなか自分では見ることはできません。でも、上にあるようなことを、意識しているか、意識していないかで、からだへの負担はかなりちがってきます。今度、みなさんのクラスに、写真を撮りに行きたいと思いますので、自分の姿勢を意識しながら、パソコンに向かうようにしてください。

### こんな姿勢は からだによくない！！



目が疲れたり、視力が低下したりする原因になります。



パソコンに向かう時間が長くなったという人が多いですね。これからは、パソコンを利用した時間と同じ時間、外遊びをする時間やからだを動かす時間を作って、体力を高め、元気なからだを育てていくことが大切です。

よい姿勢を維持していくためには、体幹の筋力が必要です。骨折をしないためには、からだを動かして骨密度を高めておくことが必要で、それは成長期の今しかできません。からだを動かすことを意識していきましょう。

# じぶん 自分でできるケガの手当て

9月号の「からだから」で応急手当の話をしました。こんな時どうしますか？ と聞いたところ、自分の考えを保健室にお知らせしに来てくれたので、ここに紹介します！

## 《学校で多いケガ こんな時どうする?!》

まずは、「水で洗い流す」ことが大切です。砂や土がついている場合も、自分でしっかり洗い流します。



●すりむいた時

水であらう。  
水でよこねを落とす。



すぐに「冷やす」こと。熱は皮膚の奥へ伝わってきます。深いやけどにしないためにも冷やし続けることが大切です。



●やけどをした時

水でひやす。  
ひやす



「動かさないようにして、冷やす」ようにします。自分で動けない時は、先生や友達に声をかけてください。



●ひねった時

近くにいた先生を声で  
よぶ  
しょうかいをひやして、  
動かさない



自分でできる手当てについて考えてくれてありがとうございました。ぜひ、自分でできることをしてから、保健室に行くようにしてください。

「鼻をつまんで下を向く！」  
ティッシュが無くても鼻をつまむことはすぐできますね。



●鼻血が出た時

ティッシュで鼻をおさえる。



「動かさないようにして、冷やす」ことが大切です。無理にグリグリ動かしてはいけません。



●ぶつけた時

ひやす  
先生にひやしてもらう



応急手当の基本は「RICE」です。

RICEとは、

- R : rest (安静にする)
- I : ice (冷やす)
- C : compression (圧迫する)
- E : elevation (心臓より高くする)

ケガをした部位が、これ以上、痛みが強くなるように、冷やしたり、圧迫したり、心臓より高い位置にしたりします。自分でもできるので、覚えてください。

