

保健だより 9月



2023年度 No.6
美馬市立 三島中学校

夏休みが終わり、学校が始まりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか？体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、「学校モード」へ切り替えましょう！そのためには、夜ふかしをせず早めに寝ることや、朝ご飯をしっかり食べるのが大切です。それでも、なんだかだるいなあ…というときは、心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まずに保健室へ来てくださいね。



9月9日は「救急の日」！ ～「RICE処置」を覚えておこう～

Rest (安静)



Rest : 安静

ケガをした部位を動かさないようにし、安静を保ちます。
ケガをした部位に体重がかからない姿勢で休みましょう。

Ice : 冷やす

ケガをした部位を冷やして痛みをやわらげるとともに、
内出血や炎症をおさえます。効率良く深部まで冷やすに
は、0℃前後の氷水を使うと良いです。

Iceing (冷やす)



Compression (圧迫)



Compression : 圧迫

ケガをした部位包帯を巻くなどして圧迫し、出血や腫れを
防ぎます。圧迫が強すぎるとかえって症状を悪化させるこ
ともあるので、注意しましょう。

Elevation : 挙上

ケガをした部位を心臓より高い位置に保ち、内出血を防ぎ
ます。血液が心臓に戻りやすくなり、腫れを抑えることがで
きます。

Elevation (挙上)



まだまだ暑い日が続きます！

- ・しっかり睡眠をとる
- ・朝ご飯を食べる
- ・こまめに水分補給をする 等

暑さ対策・熱中症対策を！



9月のカウンセリングの予定

6日、13日、27日

12:30～16:30