



鷺敷中学校 R4・9・8

2学期が始まり、2週間が過ぎました。朝は、だいぶ涼しくなってきましたが、昼間は残暑が厳しい日もあります。気温変化があるため、衣服で勝手に体温調節をしてほしいと思います。また、今も心配なことが新型コロナウイルスの感染者が多くなっていることです。毎朝、健康観察表で健康観察をしていますが、朝が元気であっても、だんだんと体調に変化が見られる人もいます。体調変化を感じた時には、無理をしないよう担任や教科担任の先生に声をかけてください。鷺中祭が延期になりました。これからも、みんなで助け合って学校生活を送りましょう。



9月9日は「救急の日」ということで、けがをした時に自分でできる救急処置を学んでおきましょう。たとえば、次のようなけがの場合の救急処置のポイントを覚えておいてほしいと思います。自分がけがをした時にも友達がけがをした時にも役立ちます。

**ぶつけた、ひねった... すぐに「RICE」**

**R**est 体を安静にして休める  
**C**ompression 包帯で軽く圧迫する  
**I**ce 氷水などで冷やす  
**E**levation 心臓より高い位置にあげる

打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には炎症（発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害）が起こります。それに対する応急処置として有効な手当て4項目の頭文字をつなげたものが「RICE」。症状を抑え、回復を早める効果がありますよ！

また、救急処置法を学ぶだけでなく、けがや事故を防止することも大事です。そのために、9月はいつもより念入りに、部活の時間で次のような安全点検をしてみてくださいね。

### 部活動でのけが・事故防止...

#### 器具・設備をチェック!



ほかにも、活動場所に石やガラス片など危険なものが落ちていないかなど、安全に活動できる状態かどうかをしっかりとチェックしてからスタートしましょう。気になることがあったら、早めに顧問の先生に伝えてください。

鷺中祭の応援練習や競技の練習、来週は予行練習と体力勝負の時です。免疫力をアップするためにも、早寝をしてじゅうぶんな睡眠を取ったり、バランスよく朝食を摂ったりしてほしいと思います。

健康観察表の生活チェックなどを見ると、就寝時刻が0時を過ぎていて睡眠時間が短い人や朝食がお菓子であり食事バランスが心配な人、テレビやスマホ等の利用時間が長い人もいます。毎日の生活になると難しいと思いますが、鷺中祭にむけての一週間、生活改善が必要な人は、ぜひ目標を決めて、健康な生活リズムに近づけてほしいと思います。



～保護者の方へ～

#### 駅伝大会にむけての健康診断について



日程変更 9月21日(水) → 10月4日(火) 12:55頃～

\* 9月26日(月)の週より、駅伝練習が始まるためその前に健康診断を予定していましたが、鷺中祭の延期により日程を変更しました。駅伝練習が始まった健康診断になるため、駅伝練習に向けて体調面(病気やけが等)で心配なお子様は、主治医の先生に事前に診てもらってください。ご協力よろしくお願いします。