

保健だより9月

平成28年8月30日
南中学校 保健室
第5号

2学期がスタートしました。夏休み中は元気にすごせましたか？
夏休み明けは、休み中の生活リズムから抜け出せず体調をくずし、保健室を利用する人数が多くなります。一日も早く生活リズムを戻すために、まずは「早寝早起き」を心がけ、しっかりと睡眠をとりましょう。そして、「朝ご飯」で一日のエネルギーを十分に補給して、行事が盛りだくさんな2学期を元気に乗り切りましょう。

「ゆげ」というときの…

9月1日は防災の日、そして防災の日を含んだ1週間（8月30日～9月5日）を防災週間といいます。大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき…なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、日頃からの備えは欠かせません。防災グッズを備えるだけでなく、「どこに避難する？」「どのルートで？」「近づかない方が良い場所は？」など、定期的に確認、アップデートしておきましょう。



まだまだ 熱中症対策!

夏の初めは体が暑さに慣れていないため、注意が必要でした。今の時季の熱中症予防は「体の疲れ」や「気のゆるみ」がキーポイント。夏休みの疲れが残っていませんか？予防法も「毎日、何ヶ月もやってきていることだから」と、何となくいい加減になってはいないでしょうか？

9月には体育祭・新人戦があります。100%の力が発揮できるように、ぜひもう一度、熱中症予防について見直しましょう！

水筒・タオルを必ず持ってこよう！！



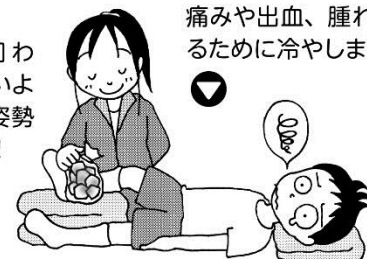
救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

打撲や捻挫などに対する応急処置として、有効な手当ての方法の頭文字をつなげたもの「PRICES」。症状を抑え、快復を早める効果があります。覚えておきましょう。

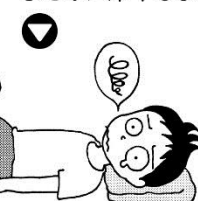
Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



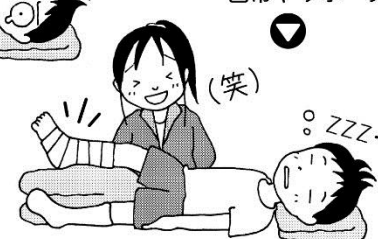
Icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



Support (支持) もしくは Stabilization (固定)

悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

保健室からのお知らせ

☆ 夏休み中に、部活動等でケガをした人へ

夏休み中に学校管理下の活動において、ケガをして病院や整骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室へご連絡ください。

☆ 治療が済んだ人へ

「治療済み報告書」を提出してください

健康診断後、「治療のおすすめ」を配布された生徒の中で、医療機関を受診した人は、「治療済み報告書」を必ず担任に提出してください。

