

保健だより



武生第五中学校 保健室

あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりますね。今年は猛暑で暑い日が続きましたが、体調をくずしていませんか。楽しい体育祭、文化祭にするためにも、体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。



覚えておこう! 救急処置の基本



9月9日は「救急の日」です。そこで、皆さんに救急処置の基本の「RICE」を覚えてもらいたいと思います。

「RICE」とは、打撲・捻挫・脱臼・骨折など、スポーツをしている時によく起こるケガの多くに対応できる応急処置です。処置が早ければ早いほど悪化を防ぎ、ケガの回復が早くなるので、正しく理解していざというときに実践できるようにしておきましょう。

Rest



★**安静にする**
ケガをしたところを動かさず、安静に保つ

★**冷却する**

患部を氷で冷やして
痛みを和らげ
内出血や炎症を抑える

Ice



Compression



★**圧迫する**

包帯などで圧迫・固定して、出血や腫れを防ぐ

きよじょう

★**拳上する**

患部を心臓より高い位置に保ち内出血を防ぐ

Elevation



もうすぐ学校祭 熱中症に注意!

体育祭、文化祭の練習が始まりますね。外で活動する時間が多くなり、熱中症になる危険性が高くなります。水分補給をこまめに行い、活動後は涼しい場所で過ごすことを心掛けましょう。また、帰宅したら、なるべく早く寝て、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

まだまだ熱中症に注意



1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。