

保健だより9月

令和7年9月1日

武生第五中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました！大きな怪我や病気にかかることなく、健康に過ごせましたか？夏休みモードから学校モードに切り替えて、2学期からも楽しい学校生活を送りましょう。また、9月に入ってからも暑い日が続きますので、熱中症には十分気を付けましょう！

＼9月6日は体育祭です！／

けが防止のポイント

1. つめは短く切る

手足のつめは伸びていませんか？競技中に自分がけがをしないだけでなく、友達にけがをさせないためにも、常につめを短く切っておくことは大事です！



2. 準備運動を念入りに行う

いきなり運動を始めると、関節や筋肉を傷めたり、心臓に負担がかかったりしてしまいます。ていねいに準備運動をして、けがを防ぎましょう。

3. くつのチェックをする

くつのサイズは合っていますか？破れていませんか？自分に合った、履き慣れたくつを選びましょう。

RICE(ライス)処置の基本を覚えておこう！



Rest

★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



Compression

★拳上する
患部を心臓より高い位置に保ち内出血を防ぐ

★安静にする
ケガをしたところを動かさず、安静に保つ



Ice

★圧迫する
包帯などで圧迫・固定して、出血や腫れを防ぐ



Elevation

9月1日は防災の日です

-いざという時のために-

皆さんは、災害への備えはできていますか？災害発生時、必ず家族と一緒にいるとは限りません。家であなたが一人にいる時に災害が起こってしまうこともあるかもしれません。

いざという時に少しでも落ち着いて行動ができるよう、日頃から家族で防災について話し合ったり、防災リュックを用意したりしておきましょう！

9月1日は防災の日
おうちのひと確認してみよう！

地震対策

おうち

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すを防ぐ

玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

寝室

- なるべく家具を置かない
- 置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない