

# 保健だより 9月

野木中学校  
9月7日（木）

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。みなさんの体調はどうでしょうか。9月になり、カレンダー上では秋に入りましたが、今年はまだ残暑が厳しくなりそうです。夏休み明けは夏の疲れが出やすい時期でもあります。徐々に夏休みモードから切り替えて生活のペースを戻していきましょう。



## 《2学期の健康診断予定》

| 日時        | 学年     | 内容・備考    |                                    |
|-----------|--------|----------|------------------------------------|
| 9月5日（火）   | 1年生    | 身体計測     |                                    |
| 9月6日（水）   | 2年生    |          |                                    |
| 9月8日（金）   | 3年生    |          |                                    |
| 10月17日（火） | 8：45～  | 全学年（希望者） | 1年：生活習慣病予防検診・<br>貧血検査<br>2・3年：貧血検査 |
| 10月25日（水） | 13：45～ | 前回欠席者    |                                    |

## ケガをしたら… まずは自分で、できること!

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。疲れがたまっていると思わぬケガをすることも。そんなときはすぐに保健室…のほかに自分でできること、してほしいことがあります。ぜひ、覚えておきましょう。



【洗う】  
傷口についた砂や泥、  
汚れを洗い流す



【押さえる】  
傷口をきれいなタオルや  
ハンカチで押さえる



【挙げる】  
傷口を心臓より高く挙げ  
る（血がでにくくなる）



【休む】  
なるべく動かず、  
静かにじっとしている

# 9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。数字の「きゅう」が2つなので、そのように呼ばれています。

起こりやすいけがや症状への対応について、文芸部の作品を校内に掲示しました。また、保健委員会では、けがに関する放送を行いました。けがを予防し、安全に学校生活を送るための方法について呼びかけました。



## 〇応急手当 ワンポイント

## 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

運動しているときに手足を打撲したら、してほしいのが<sup>ライス</sup>RICE処置です。けがをした部分の傷害を最小限にとどめるために RICE 処置を行うことで、運動へも早く復帰することが可能です。自分でできることは、自分で手当てしてみましよう。

### Rest (安静)

安静にして、患部を動かさないようにします。無理に運動を続けず、すぐに休みます。



### Ice (冷却)

炎症を抑えたり、痛みをとったりするために、患部を氷などで冷やします。



### Compression (圧迫)

包帯などで患部を軽く押さえます。強く圧迫しないようにしましょう。



### Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に挙げます。足の場合は横になって、足をももの上に載せます。

