

保健だより

緑ヶ丘中
22.9.1



猛暑が続いています。さわやかな秋が待ち遠しいですね。
暑さで、体がだるく、体調を崩しやすいです。早めの就寝と
毎朝の朝食をとり、健康管理に努めましょう。

めあて ● 応急処置を覚えよう!

つき指、捻挫など、けがの応急手当の基本は RICE

Rest



患部の安静・固定
添え木、ダンボール、テーピングなど
で固定する

Ice



患部の冷却
氷、水道水、冷却スプレー、冷湿布な
どで冷やす。冷やしすぎに注意
(15~20分くらいが目安)

Compression



患部の圧迫
包帯などで軽く縛ったほうが腫れを予
防できる。ぎつく縛らないよう注意

Elevation



患部の挙上
患部を自分の心臓よりも高い位置にし
ておく

こんなときは
早めに整形外科か外
科を受診しましょう

- 腫れがひどい
- 患部が変形している
- 痛くて動かせない
- 皮膚が紫色になってきた

捻挫、骨折、脱臼、腱が切
れている、などの可能性が
あります

◎日本スポーツ振興センターとPTA安全互助会について

けがなどで医療機関を受診された場合、基準に該当し、手続きをすると
給付金がいただけます。

学校から書類がありますので、遠慮せず担任の先生にお話ください。
担任の先生や部顧問の先生などから報告を受け次第、書類を準備しお渡しします。

書類は、治療が完了した場合、速やかに学校へ提出をお願いいたします。

◎生活態度を見直そう

季節の変わり目は、風邪をひいたり、皮膚のトラブルや、アレルギーなど、急な気温などの
変化で身体の免疫機能のバランスが崩れるため、体調を崩しやすいです。

規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事と十分な休養をとりましょう。

