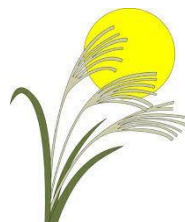


ほけんだより No.9



令和2年9月8日（火）
安積第二中学校保健室

9月に入り、風が気持ちよく、涼しい日が増えてきました。この時期は、夏の疲れが出る頃です。規則正しい生活と、栄養バランスを考えた3食の食事、適度な運動をこころがけ、体調管理に気をつけてください。

十分に睡眠をとらないと、免疫機能が下がり、体調崩しやすくなり、集中力が低下します。自分の生活習慣を振り返り、十分な睡眠時間を確保して疲れを溜めないようにしましょう。

9月9日は **救急の日** スポーツの秋に向けて…覚えておこう RICE 処置の効果

4月～8月のケガによる保健室利用は、129件ありました。その中で1番多いケガは「打撲」と「捻挫」です。ケガをした部分には炎症(発熱・発赤・腫れ・痛み・機能障害など)が起こります。それに対する応急処置として有効な手当の4項目の頭文字をつなげたものが『RICE』。症状を抑え、回復を早める効果があります。

Rest 動かさない  症状の悪化を防ぎます。	Ice 冷やす  血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。	Compression 押さえる  内出血や炎症を抑えます。強く押さえずぎないこと。	Elevation 高く挙げる  ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。
--	--	--	---

※ 裏面に、心肺蘇生法を載せました。シミュレーションしてみましょう。自然災害や事故、ケガはいつ・どこでおこるか分かりません。とっさの対応が命を守ることに繋がります。自分や周りの人の命を守るため、「そのときどう行動するか」「どう備えるか」について考える機会にしてほしいと思います。

保護者の方へ

★学校でケガをし、病院に通院した場合★

学校管理下【登下校中や学校生活中、部活動など】でのケガで、病院を受診した際の医療費総額が5000円以上（健康保険を使って1500円以上）の場合、スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象になります。（子ども医療費助成制度を使用し窓口負担が0円だった場合も、医療費総額の1割が支給されます。）

申請は、けがの発生日から2年間有効になります。該当する方で、まだ申請をしていない場合は、学校にご連絡ください。〈担当：養護教諭 長部 望〉

★健康診断の結果『受診のおすすめ』をもらい、病院を受診した場合★

夏休み中、眼科や歯科、その他医療機関を受診した場合、学校に受診報告書の提出をお願いします。