

# 保健だより

H28.9.8  
物部中学校  
保健室(No.6)

2学期が始まったと思ったら、すぐに運動会練習が始まりました。男女別の種目練習や学年の練習、朝練などの活動をあちらこちらで頑張っている姿がたくさん見られます。まだまだ厳しい暑さが続いています。学校生活のリズムを取り戻し、疲れがたまらないよう、ゆっくりとお風呂に入り、十分な睡眠、栄養のある食事をとりましょう。



## もうすぐ運動会!

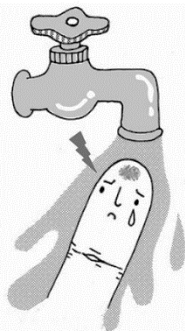
## 9月9日は救急の日!

打撲・ねんざ・骨折・肉離れ  
には…

<b>応急手当の基本</b> <b>RICE</b> 内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます	<b>R 安静 REST</b> 安静を保つ。 固定することも	<b>I 冷却 ICING</b> 氷を入れた袋や アイスパックで 冷やす	<b>C 圧迫 COMPRESSION</b> テープなどで、 患部を適度に 圧迫する	<b>E 挙上 ELEVATION</b> 患部を心臓より 高く持ち上げる
---	---------------------------------------	--	--	---

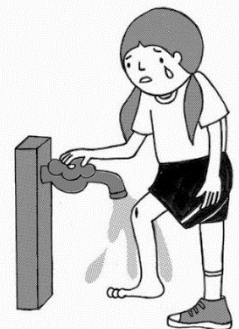
### やけど

すぐに流水で冷やします(炎症や痛みをやわらげ、清潔にします)。※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



### すり傷・刺し傷・切り傷

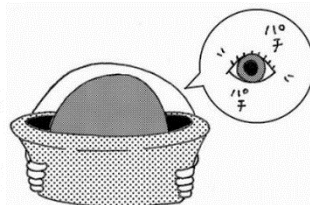
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



## いざというときのために…おぼえておこう! 救急処置

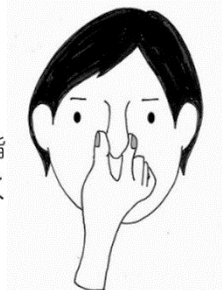
### 目にものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをして出してもいいでしょう。



### 鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分をお指と人差し指で付け根から強くつまみます(10分間くらい)。



## ★夏休み中に部活動でケガをした人へ

夏休み中に、学校(部活動)でケガをして病院へ通った場合も「スポーツ振興センター」より治療費、薬剤費等が給付されます。必要な人は、保健室へ書類を取りに来てください。

