

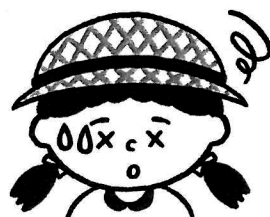


令和5年9月27日 埼玉平成中学校 保健室

いよいよ2学期がスタートしました。学校生活のリズムにはもう慣れましたか？

夏休みが終わり、学校生活の疲れが出てくる時期なので、適切な運動や食事、睡眠をとることが大切です。疲れているときは怪我をしやすくなります。十分な休息をとり、疲れをためてしまわないよう気を付けましょう。また、今月から保健委員からも情報発信を行っていきます！

夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない



自分の健康を守るのは自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



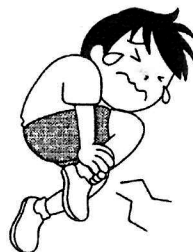
- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- ☐ 動かさず確認し、もむ
- ☐ 動かさずよく冷やす

救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

RICE (ライス)

2年1組 大野由奈

今回自分はRICE処置についてまとめてみました。

きっかけは、今月の保健目標が

「自分でできる応急手当を学ぼう」

という内容で、わたしも興味が湧いて、調べてみることにしました。

・RICE処置とは

RICE処置とは、簡単に言うと

・REST (安静)

怪我をしたところを動かさず、安静にすること

・ICE (冷却)

氷や保冷剤で冷やし、出血や腫れを抑えること

・COMPRESSION (圧迫)

患部を動かさないようにすること

・ELEVATION (挙上)

患部を心臓より高くし、出血を抑えること