



令和5年9月  
呉市立郷原中学校  
保健室（平出）

夏休みが終わり、2学期が始まりました！夏休み中は大きなけがや病気などなく過ごすことができましたか？みなさんが充実した夏休みを過ごせていたら嬉しいです。

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、夜は肌寒く感じる日も増えてきました。暑さや天候の変化などで疲れは出ていませんか？これからの季節は、朝夕の温度差が大きくなり、身体が疲れやすくなります。無理をせず、疲れた時はゆっくりと湯船につかる、三食しっかり食べる、早めに寝ることなどを心がけ、自分の体調と相談しながら毎日を過ごしてください！

＼ 9月9日は救急の日 ／

9月9日は、「救急（99）の日」です。けがをした時は、慌てず落ち着いて手当をすることが大切です。いざという時に役立つ救急処置をみなさんにお伝えします！ぜひ実践してください♪

すり傷



**水道水でよく洗い流す！**水でよく洗い流すことで、菌や汚れを落とすことができます。  
※緊急の場合を除き、必ずよく洗い流してから、保健室に来てください。

捻挫，打撲，突き指



**安静にして，よく冷やす！**放っておくと、腫れがひどくなり、治りが悪くなります。  
※腫れや変形がひどい時は、すぐに病院へ！

やけど

**水道水や氷水などですぐに冷やす！**服の上からやけどをした場合は、そのまま服の上から冷やす！絶対にめくらない。  
※やけどは、その時大したことが無いように見えても後から悪化することが多いので、早めの受診が大切です。

鼻血



**鼻をつまんで，下を向く！**血が止まりにくいときは、首の後ろや鼻の上部を冷やそう。  
※上を向いたり、首の後ろを叩いたりするのはNG！

★覚えておこう！<sup>らいす</sup>RICE処置★

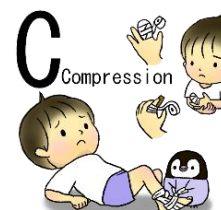
RICE処置は、Rest(安静)、Ice(アイシング)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の4つの頭文字を並べたもので、痛みや腫れ、内出血などを最小限におさえ、治りを早める救急処置の基本となるものです。覚えて置いてくださいね！



**R Rest** けがをした部位を動かさないようにし、安静に保つ。



**I Ice** けがをした部位を冷やして痛みを和らげ、血管を収縮させて内出血や炎症をおさえる。

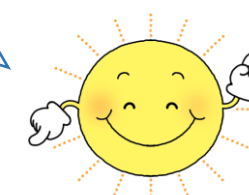


**C Compression** けがをした部位に包帯を巻くなどして圧迫し、出血や腫れを防ぐ。



**E Elevation** けがをした部位を心臓より高い位置に保ち、内出血を防ぐ。

9月11日（月）～9月15日（金）は、  
第2回目の生活リズムカード週間です！



9月11日（月）～9月15日（金）は、第2回目の生活リズムカード週間です。前回取り組めたことは継続し、課題として見つかったことは改善できるよう頑張りましょう！前はファイルが未提出の人が多くいました。やむを得ない場合を除き、今回は必ず提出してください。

また、前回の集計結果から、全学年メディアの利用時間が多いことが課題として挙がりました。さらに、自分に達成できそうな目標を設定しているはずなのに、結果が全て×の人もいました。みんなで意識していきましょう！保護者の方もお忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

★ ファイル提出は、9月19日（火）です ★