

# ほけんだより



令和3年9月3日  
市川市立福栄中学校  
保健室

2学期が始まりました。朝起きると涼しく感じるが増え、寒暖差の大きくなる時期です。涼しい日の後に急に暑くなる日は、まだ熱中症に注意してください。こまめに水分を補給し、休憩を取りましょう。

夏休み中の生活から、学校の生活リズムに慣れるまでは、体調を崩しやすいかもしれません。体調のすぐれない日には、特に無理をしないようにしてくださいね。



## 9月の保健目標

### 生活のリズムを整えよう



#### 2学期のスタートだけけれど...

##### 疲れが抜けなくてぐったいしている人

###### ①眠くても、早起きから始めよう

朝起きて、まず朝日をあびると良いですよ。早起きをすると、夜に心地よい眠気がきて眠ることができます。

###### ②食欲がなくても、できるだけ朝ごはんを食べよう

食べられるものを、一口でも、食べましょう。そのうちに、少しずつ食べられるようになります。

###### ③お風呂につかろう

暑くてもシャワーではなく、お風呂につかりましょう。心や体の疲れが取れて、ぐっすり眠れます。



## 9月9日は救急の日

応急手当の基本は、その頭文字をとってRICEと呼ばれています。ぜひ覚えておきましょう。また、準備運動をしっかりする、爪を切っておく、睡眠をしっかり取る、靴のひもはきちんと結ぶ、などの「少しの注意」で多くのけがを防ぐことができます。心がけましょう。

### R<sup>レスト</sup>est...安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



### I<sup>アイス</sup>ce...冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

# R I C E

### C<sup>コンプレッション</sup>ompression...圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

### E<sup>エレベーション</sup>levation...挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

#### 【保護者の方へ】

- 市川市より、学校に生理用品が届いています。必要な方は、保健室に声をかけてください。
- 新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。引き続き、朝の検温と健康観察にご協力をお願いします。学校で生徒が体調不良となった場合には、保護者の方にご連絡の上、速やかに帰宅させますのでご了承ください。学校からの連絡が確実に取れるようにしていただくと幸いです。緊急連絡先に変更がある場合には、すぐに担任までお知らせください。