

今月の保健目標

けがの予防に努めよう



ほけんだより

野間中学校 保健室 H28.9.8

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

Rレスト
Rest (安静)

刺激が
加わり続け
ないよう、楽な
姿勢で
安静に!



Iアイシング
Icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえる
ために冷やします!



Cコンプレッション
Compression

(圧迫) 腫れをおさえる
ために、包帯や
サポーターを!

Eエレベーション
Elevation

(挙上) けがをした
ところは、心臓
よりも高い位置へ!

Pプロテクション
Protection (保護)

それ以上のダメージを与えない
ように、競技を中止して安全な
ところへ!



Sサポート
Support (支持)

もしくは、**Stabilization** (固定)
悪化しないようにけがしたところを
支持! 固定!

運動するその前に...



昨晚しっかり
眠りましたか?



朝食は
食べましたか?



つめは短く
切りましたか?



準備運動は
しましたか?

長い夏休みが終わりました。どのように過ごしましたか? 郡大会を終え、受験勉強に励んだ人、部活に熱心に取り組んだ人、リオ五輪を観て少し夜更かししてしまっ人もいるでしょう。先生もリオ五輪を観ていましたが、感動する場面ばかりでしたね。選手は4年間努力しつづけます。それはとても難しいことです。けれど根本にあるのは、日々の積み重ねなのかなあと思いました。今日すべきことを、今日頑張る!! これがキ、と誰もがができることだと思います。健康でいること、けがをせず過ごすことも一緒です。日頃から規則正しい生活リズムで過ごしたり、準備運動やストレッチをきちんとしたりするなど...。今週、生活リズム点検をしています。今度、自分の生活を見直し、自分に必要なことは何かを考えてみましょう。

<9月の保健行事>

- 身体測定 9/7(水) ~ 9/9(金)
体育の授業時
- 視力検査 9/20(火) ~ 9/28(水)
昼放課・帰りのST後
* 4月の検査でB判定だった人
* 治療勧告書もらい、まだ
受診していない人



夏休み中に受診した人は、
治療勧告書を提出してください。
9/6 現在の治療率は...
100%はまだ「まだ」遠いです。

歯科	14.2%
視力	41.8%