

# 9月の保健だより



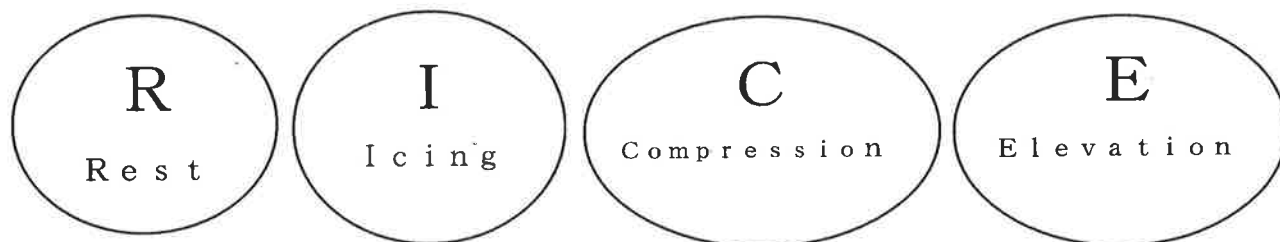
由宇中保健室

体育祭に向けて本格的に練習があり、疲れがたまっている人も多いのではないかと思います。準備、練習などでやらなければならないことも多いとは思いますが、なるべく早く寝て、朝ご飯を食べて登校しましょう。みなさんが元気に輝くことのできる体育祭になることを祈っています。



## 9月9日（救急の日） 救急クイズ ～知っておいてほしいこと～

けがをしたときの応急手当の基本は「R I C E」。4つの日本語訳と①～④の手当てとが正しい組み合わせになるように線で結びましょう。



冷やす

上げる

動かさない

圧迫する

①

伸縮包帯などを巻いて、適度に圧迫します。腫れや出血をおさえます。

②

けがをした部分を動かさないようにして、悪化を防ぎます。

③

けがをした部分を心臓より高くします。痛みや出血をやわらげます。

④

氷のうなどを当て、15～20分間冷やします。炎症や出血をおさえます。

### 熱中症に注意！

お盆を過ぎて朝晩が涼しくなったかと思ったら、まだ、気温が高い日が続いています。今は、夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、熱中症への注意が必要です。体育祭の練習期間は水分補給のために水筒を忘れずに持ってきてください。また、睡眠不足、朝ごはんを食べていないということも発症の原因になるので朝ご飯を必ず食べて、十分な睡眠時間をとることに心がけてください。