

ほけんだより9が

2021年9月7日（火）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

思いがけず延長された夏休み。生活リズムが乱れたままになっている人はいませんか？

9月になり、朝晩は涼しく感じる日も増えてきましたが、残暑の厳しい日も続きます。体調管理をしっかり行い、元気に過ごしましょう。

9月の保健目標 けがを予防しよう

けがの手当ての基本「RICE」を覚えよう！



打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には炎症（発熱、発赤、腫れ、機能障害）が起こります。それに対する応急処置として有効な手当て4項目の頭文字をつなげたものが「RICE」です。症状を抑え、快復を早める効果があります。

REST = 「安静にする」

痛みを感じたら、運動をやめて静かに休めます。痛いところは動かさないようにします。



ICE = 「冷やす」

痛めた部分に、冷やしタオルや氷を入れたビニール袋などを当てて冷やします。15分くらい経ったら一度外し、また痛みが出たら冷やします。



COMPRESSION = 「圧迫する」

弾性包帯やテーピングで軽く圧迫するように固定します。患部の内出血や腫れを防ぐことが目的です。



ELEVATION = 「挙上する」

痛めた部分を心臓より高い位置で保ちます。腫れを防ぐ、または軽減する効果があります。



※腫れや痛みが治まらない時は、必ず病院（整形外科など）で診てもらいましょう。

9月1日は 防災の日

【地下街】

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



突然の大地震！
外出先で、どうする？



【タワーマンション・高層ビル】

高層会では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



【映画館・劇場】

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。

【エレベーターの中】

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

「体温記録票」の朝の流れが変わります！



新型コロナウイルスの感染拡大にともない、体温記録票のチェックを登校時に昇降口でおこなっています。朝起きたら、検温と健康状態の確認を保護者の方と行い、記録票に記入の上、保護者の方が押印したものを登校時に必ず持参してください。登校後は、手元に体温記録票を準備しておくなどスムーズなチェックにご協力ください。

起床時

検温



記入&押印



登校時

昇降口で提出

