

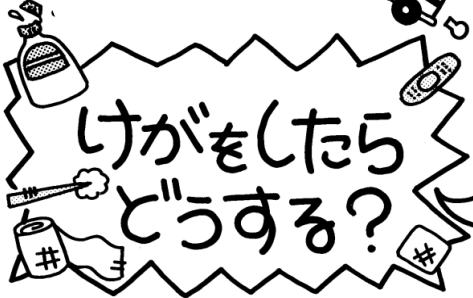


平成29年9月
富山中部高校保健室

2学期が始まって、数週間が経ちましたが元気に登校できていますか？
秋の楽しみと言えば、、、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、そして「食欲の秋」、みなさんにとっての秋はどんな秋でしょうか。

小さくてもいい、何か1つ目標を立てて、充実した秋になることを願っています。

9月は救急に関する月です!



打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

レスト Rest (安静)

動かさない
いじらない

アイシング Icing (氷冷)

氷のうなど冷やし
はれをふせぐ

コンプレッション Compression (圧迫)

内出血をひどくしないように

イレベーション Elevation (挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く



あわてないで!

119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。

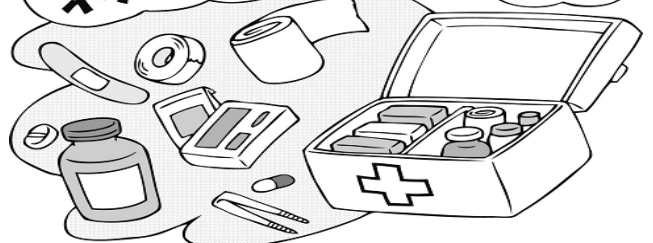
- ① 救急であることを伝える。
- ② 来てほしい住所を伝える。
- ③ 具合の悪い人の症状を伝える。



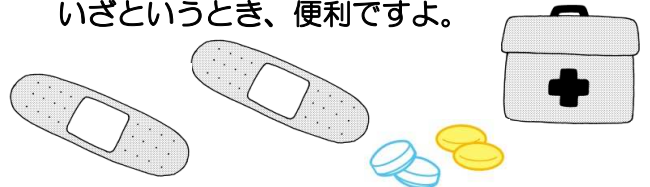
だれが、どのように
どうなったのか
わかる範囲で伝えよう。



救急箱をチェック!



※ 救急絆創膏を数枚、よく使う頭痛薬を数錠いつものカバンに入れておくだけで、いざというとき、便利です。



学校でのケガで受診...



医療費の申請はお済みですか?

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように...

日本スポーツ振興センターの 災害給付金制度のことです!

用紙は保健室にあります。
「スポ振の用紙ください」と言って、とりにきてくださいね。部活動中のケガも対象になります。
わからないことは「保健室 土井」までお問い合わせください。

このごろ腰痛が気になる

- ☆ 歩くとき、学習するときの姿勢をチェックしてみましょう。 行テテテ...
- ☆ ストレッチなどで筋肉をほぐしましょう。
- ☆ ゆっくり入浴し血行をよくしましょう。
- ☆ 痛みが激しいときは ☆ ☆ ☆
きちんと受診を!

