

ほけんたより 9月

平成30年9月
富山中部高校保健室

暑かった日々から、ようやく涼しさを感じられるようになりました。体育大会も終わり、皆さんにはどんな思いが残っていますか。個々それぞれ様々な思いがめぐっていると思います。体と心を休めた後は、気持ちを切り替えて次の目標に向かってメリハリをつけましょう。皆さんにとって充実した秋になることを願っています。

9月9日は
救急の日
けがをしたら
どうする？

打撲・捻挫の手当ては ^{ライス}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)

氷のうなどぞ冷やし
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

覚えてね!



あわてないで!

119番

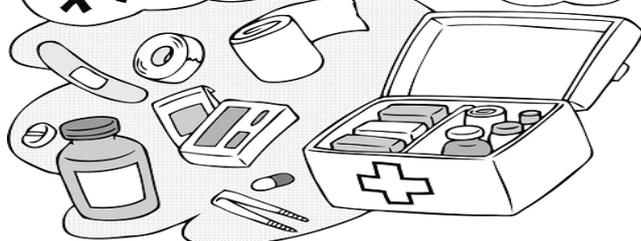
救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。

- 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。

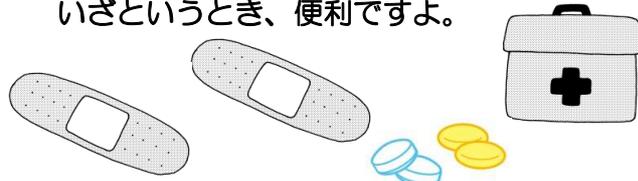
だれが、どのように
どうなったのか
わかる範囲で伝えよう。



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。わからないことは、いつでも保健の「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。 イテテテ...

☆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!

