

# ほけんだより

令和3年9月1日  
三木市立三木中学校  
保健室 第5号

## 打撲やねんざの応急処置！覚えておこうRICE！

スポーツをしているとき、打撲やねんざをしたらどうしますか？そんなとき思い出してほしいのが、応急処置の大切なポイント「RICE（ライス）」。打撲やねんざなど、運動中によく起こるケガに対応できる方法です

もしもの時のために、ぜひ覚えておいてくださいね！



2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？  
季節の変わり目でもある今の時期は、毎年体調を崩す人が増えてきます。食事や休養をしっかりとって、体調管理に十分気をつけてくださいね。

## ～新型コロナ緊急事態宣言発令中です!!～

もう一度、私たちができる感染症対策を確認して一人一人がしっかり行っていきましょう！

### ① 手洗い・消毒の徹底

・外から帰った後、食事の前、トイレの後など、せっけんを使ってしっかり洗いましょう。



### ② 換気の徹底

・できるだけ2方向の窓を開け、こまめに換気をしましょう。

### ③ マスクの着用

・会話の際には必ずマスクを着用してください。  
(感染予防効果の高い不織布マスクが推奨されています)



### ④ 健康チェック

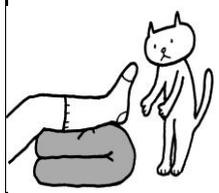
・毎朝、検温・健康チェックをしましょう。

### ⑤ ウィルスと戦う力（免疫力）を高める

・早寝、早起き、適度な運動、バランスのとれた食事をとって、ウィルスと戦う力をつけましょう。お風呂で湯船につかり、体を温めることも免疫力を高めます。

## ～保護者の皆様へお願い～

2学期も引き続き、登校前に必ず検温、健康チェックをお願いします。風邪症状がある場合は、登校をひかえてください。また、登校後に体調不良を訴えた場合は家庭連絡させていただきますので、早めにお迎えに来ていただきますようご協力をお願いいたします。

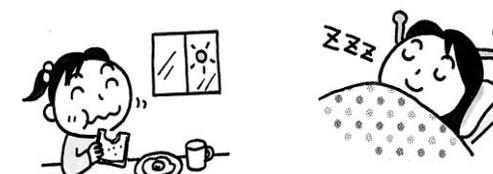
<b>【 Rest … 安静 】</b>	<b>【 Ice … 冷却 】</b>
 <p>動かすと血のめぐりがよくなり「はれ」や「痛み」がひどくなります。</p>	 <p>冷やすことによって血管がちぢみ、内出血をおさえることができます。</p>
<b>【 Compression … 圧迫 】</b>	<b>【 Elevation … 高举 】</b>
 <p>圧迫し、内出血を防ぐことによって「はれ」や「痛み」が軽くなります。</p>	 <p>ケガの部分に集まる血液の量が減り、「はれ」や「痛み」がひどくならずにすみます。</p>

10月2日（土）の体育大会へ向けて、22日（水）から練習が始まります。朝夕は涼しくても日中は気温も上がり、暑くなりますので、油断していると熱中症をはじめ、大きなケガにつながってしまうこともあります。

本番の日をベストの体調で迎えられるように体調をコントロールしましょう。

## 本番までに特に気を付けてほしいこと

- ①朝食・昼食をしっかり取る
- ②十分な睡眠をとる
- ③休憩の時は、水分補給をする



→ 練習中、気分が悪くなった時はすぐに近くの先生へ知らせてください！！