

# ほけんだより 9月

令和2年9月3日発行 No. 6 久美浜中学校 保健室



9月9日は  
救急の日

## 体育祭練習！ けがや熱中症に気をつけて!!

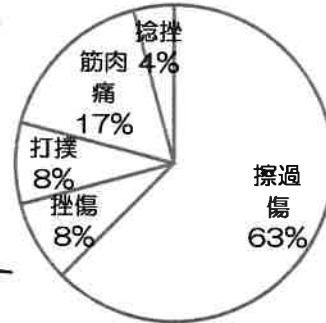
暑い中での練習が続きます。練習の仕方も工夫しなければなりません。まずは、自分の体調をしっかり整えて登校しましょう。



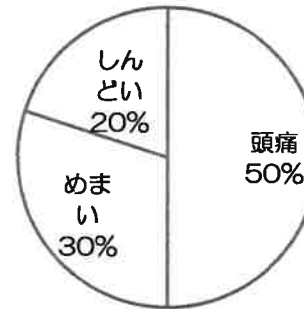
### 昨年度の体育祭練習中の傷病集計

やはり多いのは、擦過傷（擦り傷）です。  
少数ですが、大縄跳び着地時による捻挫やリレーでの肉離れにも気をつけましょう。

#### けがの集計



#### 病気の集計



## 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



プレーは中断！  
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に  
圧迫固定！



心臓よりも高く！



睡眠をしっかりとる



ツメを切っておく



こまめに水分補給する



体調が悪いときは無理をしない

### 健康診断の予定

9月2日(水) 身体測定・視力検査

9月17日(木) 3年内科検診

9月24日(木) 2年内科検診

10月13日(火) 尿検査

眼科検診

10月14日(水) 歯科検診

10月22日(木) 2年血液検査

10月29日(木) 1年内科検診

11月5日(木) 尿検査(二次)

耳鼻科検診