9がつ ほけんだより

No.6
令和4年
9月1日(木)

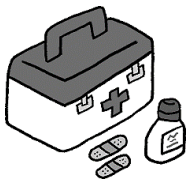
阿賀野市立
安田中学校

夏休みが明けて、１週間が経ちました。夏休み中は、思い切り遊んで、部活動や学習にしっかり取り組み、充実した時間を過ごせたのではないかなと思います。これから、体育祭や合唱祭など楽しみな行事がたくさんありますね！まだまだ暑い日が続きますが体調を崩すことなく、元気に学校生活を送っていきましょう！

生活リズムを学校モードに切りかえよう

生活リズムを「夏休みモード」から「学校モード」へきりかえることができていますか？長い長い夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、生活リズムを学校モードにきりかえて、心も体も気持ちよく登校できるようにしましょう。

9月9日は「救急の日」です！

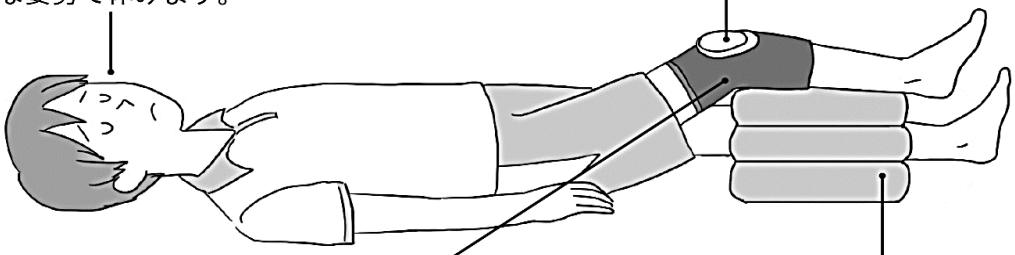


～覚えておこう RICE 処置～

「打撲した！」「捻挫した！」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の４つがあり、頭文字から『RICE（ライス）』とよばれています。ぜひ覚えてください！

R…Rest（安静）
患部を動かさず、
体重がかからないように
楽な姿勢で休みます。

I …Ice（冷却）
氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C…Compression（圧迫）
伸縮性のある包帯などで適度に
圧迫することで腫れや内出血、
炎症を抑えます。

E…Elevation（挙上）
患部を心臓より高い位置に上げる
ことで、重力を利用して腫れや
炎症を抑えます。

体育祭をけがなく安全に！

テストが終わり、体育祭の練習が本格的に始まります！体育祭当日や練習をけがなく安全に楽しむことができるように、けが予防や熱中症予防に気を付けて活動してほしいと思います。思い出に残る体育祭にしましょう！

☆体育祭を楽しむために！保健室からのお願い☆

その１ **朝ごはんを食べよう** 	**その２** **睡眠をとって体力を** **回復させよう** 	**その３** **涼しい服装で**
その４ **のどが渇く前に水分補給** 	**その５** **爪は短く切っておこう** 	**その６** **準備運動をしよう**

水分は、水やお茶(麦茶などのノンカフェインのものがおすすめ)、スポーツドリンクを十分な量持参しましょう。水やお茶には塩と砂糖を少し加えると、より熱中症予防につながります。