



令和3年9月6日
星林高校 保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せずに「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。早寝・早起きし、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えていきましょう。まだまだ暑い日も続くため、しっかり水分補給をおこない熱中症にも気をつけましょう！



9月9日は“救急の日”



まずは「RICE」で応急処置

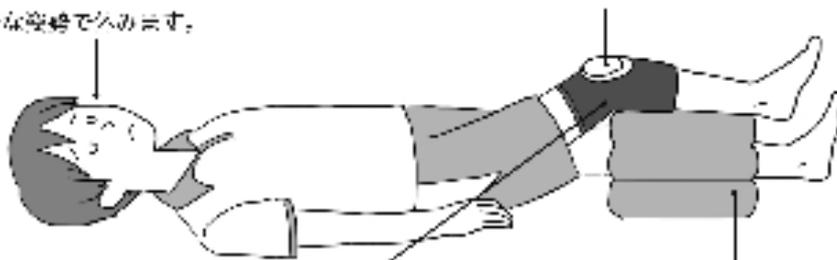
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、英文から「RICE（ライス）」と呼ばれています。ぜひ覚えてください!

① Rest (安静)

患部をかかさず、
体重がかからないように
患部を動かさず、

② 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。



③ Compression (圧迫)

弾性のある包帯などで患部に
圧迫することで腫れや内出血、
炎症を抑えます。

④ 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。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意(約15～20分が目安です)。感覚が鈍くなった
ら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強
さの加減が大切です。たとえば指が平の場合、それより先の指の感覚や
皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん止めましょう。

準備運動

どうして するの?



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるの
で、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。し
んどいなと感じたり、体のどこかが痛いな
と感じたら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに
「さあ運動を始めよう」と
気持ちも覚っていきます。や
る気がわいて、いい記録につ
ながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動を
がんばる前にはしっかり行いましょう



保健室からのお願い

- ①毎日の検温および症状の有無を『健康観察表』と『Classi』に入力するようにしてください。また、健康観察表をなくさないように気をつけましょう!
- ②マスクを忘れたと保健室に来室する生徒が多いため、かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③手洗い・消毒・マスクの着用などの感染症対策をしっかりおこないましょう。

PCR検査や抗原検査を受ける前に、
必ず担任の先生に連絡してください。

