

保健だより

さいたま市立原山中学校

8・9月号 令和5年 No.7

2学期がスタートしました。お祭りに花火、コロナ前の夏休みが戻ってきました。楽しい時間が過ごせましたか？

暑さはまだまだ続きます。水分補給をしっかりと行いましょう。

合唱コンクール、新人戦と行事が続きます。

元気に参加できるように、朝食を食べて、登校しましょう。疲れを翌日に持ち越さないよう、睡眠時間の確保も大切です。

思い出たくさん、2学期にしましょう。



2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところですが、ダルい、眠いという声もちらほら...
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く叩き直しましょう!



ケガに注意

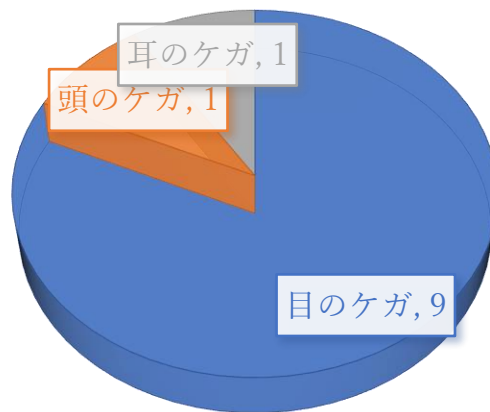
下のグラフは、1学期タクシー搬送をしたケガの人数です。

目のケガが多かったです。

平成4年度の1学期は6人でした。コロナの影響も考えられます。

緊張がゆるんだ時に、発生するケガもあります。周りをよく見て予防に努めましょう。

1学期 タクシー搬送のケガ人数



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

コンプレッション
Compression (圧迫)
内出血をひどくしないように

アイシング
Icing (氷冷)
氷のうなど冷やして
はれをふせぐ

エレベーション
Elevation (挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く



お知らせ

- ① 11月9日(木)は秋の歯科健診です。
- ② 学校感染症、治癒報告書のプリントを配布します。
必要に応じて使用してください。