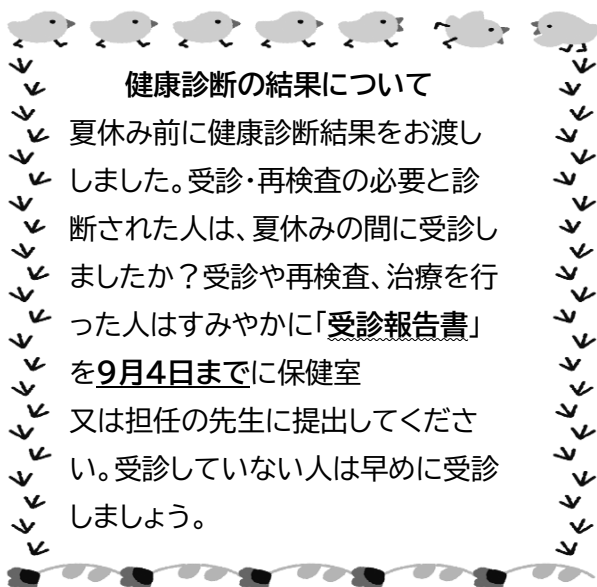




令和5年度 9月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 山内・小原

長いようであつという間だった夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。ゆっくりと過ごすことはできましたか？2学期は、橘花祭など楽しい行事が盛りだくさんです。まずは、規則正しい生活リズムに整え、2学期も元気よく過ごしましょう。

保健室からのお知らせ



健康診断の結果について

夏休み前に健康診断結果をお渡ししました。受診・再検査の必要と診断された人は、夏休みの間に受診しましたか？受診や再検査、治療を行った人はすみやかに「受診報告書」を9月4日までに保健室又は担任の先生に提出してください。受診していない人は早めに受診しましょう。

日本スポーツ振興センター



夏休み中に起きた学校管理下で生じた災害には日本スポーツ振興センターが適応される場合があります。活動中(部活動や登下校を含む)に負傷し医療機関を受診した場合には保健室までお申し付けください。またご不明点等ありましたらいつでもご連絡ください。

日本スポーツ振興センターとは生徒が学校の管理下で「ケガ」などをした時に、保護者の皆様に対して給付金(災害共済給付)を支払う制度です。

2学期が始まります

9月の行事予定



橘花祭が近づいてきました

少しずつ橘花祭の準備も始まっているかと思います。怪我のないように、ご来場いただく皆様にも楽しんでいただけるような橘花祭にしていきたいと思います。9月9日は救急の日です。怪我をした時や対処法について知っておきましょう。

- 9月6日(水) 防災訓練
- 9月18日(月) 敬老の日
- 9月19日(火) 自宅学習日
- 9月23日(土) 秋分の日



！ 知っておこう！

応急手当+

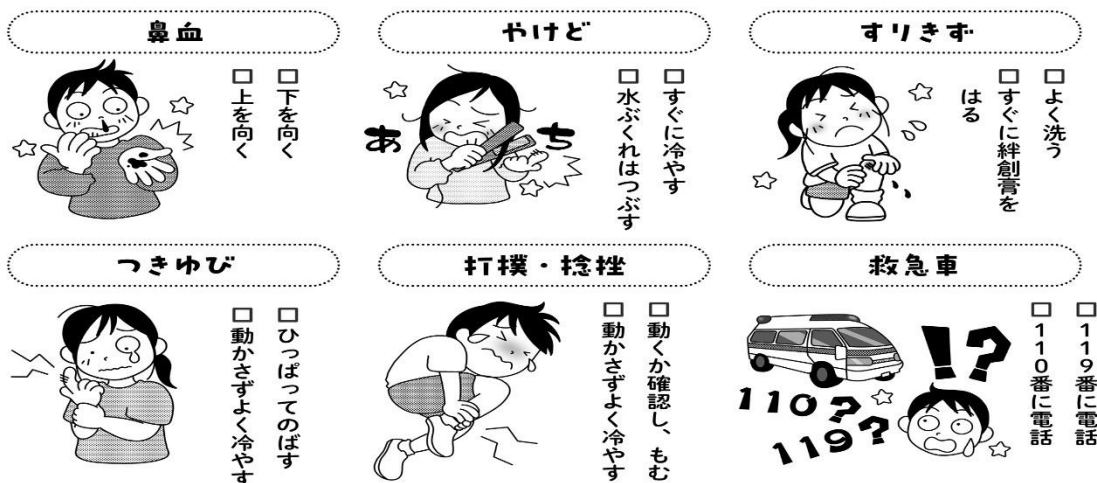


まだまだ暑い日が続きます。新
学期の疲れから、体調を崩したり、
思わぬ怪我や病気をしたりし
ないためにも、睡眠・食事をしつ
かりとり、その日の疲れはその
日のうちにとるようにしましょ
う。

RICE⇒PRICE⇒POLICE

けがの応急処置の基本項目は
「RICE」(R: 安静 (Rest)、I: 冷却
(Ice)、C: 圧迫 (Compression)、E:
挙上 (Elevation)) といわれていま
した。その後、「P: 保護 (Protect)」
を加えた「PRICE」が使われるよう
になり、さらに近年では、必要以上
の固定や安静は損傷した組織の修復
に悪影響を及ぼすとする考え方から、
「R: 安静 (Rest)」を「OL: 最適な
負荷 (Optimal Loading)」に変えた
「POLICE」が広まりつつあります。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？



答えに迷ったりわからなければ、いつでも保健室に聞きに来てくださいね♪