



平成29年8月29日

新座市立第二中学校長 田村 和昭  
養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？2学期は行事が多く、皆さんの活躍の場が多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすくなる時期でもあります。少しでも体調の変化を感じたら、早めに休養するようにして、元気に過ごせるようにしましょう。



検診の治療が終わった人は、書類を提出してください。

## 今月の保健目標 けがを予防しよう



9月は体育祭の練習があり、けがが増える時期です。まずは、けがを未然に防ぐことが大切ですが、もしけがをしてしまったときに、自分でできるけがの手当を覚えておきましょう！

### すり傷・切り傷

☆傷口やその周りを水道水で洗う。

**ポイント**→傷口に土や泥がついている場合はしっかり洗い流しましょう。

☆傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。

☆ばんそうこうを貼って、傷口を保護する。



### 頭を打った

☆反応のある場合は、氷や冷たいぬれタオルで冷やして、しばらく安静にする。

**ポイント**→手足が動かせない、耳や鼻から出血している場合は絶対に動かさないこと！

☆反応がない場合は、近くの大人に知らせて119番通報してもらおう。



### ねんざ・打撲・骨折

#### ☆手当の基本はR I C E(ライス)☆

**R**est 安静にする

無理に動かすと、悪化する場合があるので、安静にすること。

**I**cing 冷やす

冷やすことで、血管が収縮して内出血をおさえて、腫れや痛みをおさえます。1回15～30分くらい冷やしましょう。

**C**ompression 圧迫

おさえたり、固定することで、出血や内出血の量を少なくして、腫れをおさえます。

**E**levation 高く上げる

心臓より高く上げることで、血液が心臓に戻りやすくなり、内出血や腫れを抑えて、痛みも和らげます。



## 2学期の発育測定を行います！！

8月30日(水)1年生 2～3校時

8月31日(木)3年生 1～2校時

9月 1日(金)2年生 1～2校時

体育着・ハーフパンツを忘れずに！

靴下は、教室で脱いでくるようにしてください。

男女別、出席番号順です。