



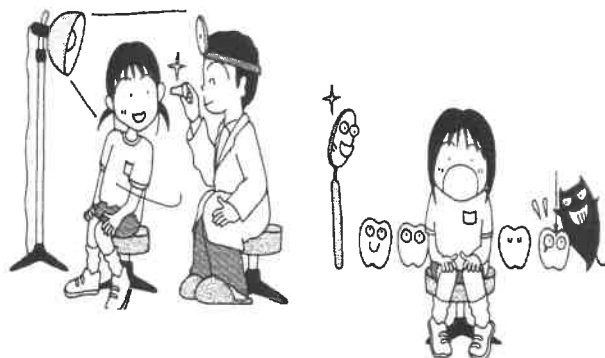
東中学校 No.2
令和元年 5月9日
養護教諭 成田 沙 絢

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今後は全会津中体連陸上大会や校内陸上大会など、大きな行事が控えています。休日を活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。

5月のめあて：病気の早期治療に努めよう

★今月の健康診断日程★

| | |
|----------|-------|
| 5月10日(金) | 耳鼻科検診 |
| 5月14日(火) | 歯科検診 |
| 5月21日(火) | 甲状腺検査 |
| 5月30日(木) | 眼科検診 |



お世話になる
学校医の先生です



| | | | |
|------|------------|----|-------|
| ・耳鼻科 | 仙波耳鼻咽喉科 | 仙波 | 哲雄先生 |
| ・眼科 | 二瓶眼科医院 | 清原 | 尚先生 |
| ・歯科 | 斎藤歯科医院 | 齋藤 | 龍先生 |
| ・甲状腺 | 福島医科大学付属病院 | | 先生は未定 |

が診てくださいます。

各検診で気をつけること

検診を受ける準備をしましょう！！



★耳鼻科検診

- ・女子は髪が耳にかからないように、しっかりとしばったり、耳にかけたりする。

★歯科検診

- ・給食後に検診を行うので、給食後の歯みがきを丁寧に行う。

★甲状腺検査

- ・体操着(半袖シャツ)を忘れずに持ってくる。

★眼科検診

- ・前髪が長い人は、前髪が目にかからないように、ピンなどでとめる。

※検診終了後、検診結果を配付いたします。受診の必要がある場合は、受診されることをご検討ください。よろしくお願いいたします。

もしもけがをしてしまったら・・・？その時のために！！



RICE 処置を覚えよう！！



スポーツをしている時、打撲やねんざをしらたどうしますか？

そんな時、思い出してほしいのが、応急処置の大切なポイント「RICE(ライス)」です。打撲やねんざなど、運動中に良く起こるけがに対応できる方法です。ぜひ、覚えておきましょう。

★RICE 処置の目的

「RICE」は、炎症や出血、腫れを抑えるために行います。打撲やねんざはけがが発生すると、内出血、炎症が始まります。そして組織内に血液や組織液が溜まり、腫れた状態になります。腫れが悪化すると、神経や筋、腱などを圧迫し、運動障害や感覚障害など動きに支障が起きます。このような流れで症状が悪化しますが、RICE 処置を行うと、早い段階で症状の悪化を抑えることができます。また、けがを早く治すことにもつながります。

Rest (レスト) : 安静

腫れや内出血を抑えるために、痛みを感じたらすぐに運動をやめて、安静にします。



ここに注意！

無理は禁物です。けがが治りにくくなるので、絶対にやめましょう。「休む」のもスポーツマンにとって大切なことです。

Compression (コンプレッション) : 圧迫

腫れや内出血を抑えるために、患部を軽く押さえたり、包帯などで圧迫します。



ここに注意！

抑える力が強すぎると、血の流れを悪くしたり、神経を圧迫したりする恐れがあります。青くなったりしびれたりしたら、押さえる力をゆるめましょう。

Ice (アイス) : 冷却

腫れや内出血をできるだけ抑えるために、氷のうなどを使って15～20分ほど患部を冷やします。冷やすことで、痛みを和らげることもできます。

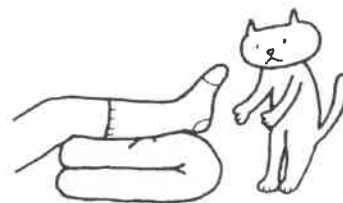


ここに注意！

冷やし過ぎると、凍傷を起こすことがあるので、氷は直接あてず、タオルなどにくるみましょう。

Elevation (エレベーション) : 挙上

痛いところを心臓より高い位置に保ちます。手の場合は三角巾でつり、足の場合は横になって、足をものの上に乗せます。



※「RICE 処置」は、治療ではなく、応急処置です。
応急処置をした後は病院で診てもらいましょう。

～ 保護者の皆様へ ～

いつもお世話になっております。保健室より連絡があります。

5月21日(火)に甲状腺検査が行われます。3月末に福島医大の方から書類の送付があったかと思いますが、同意書をまだ提出されていない家庭があるようです。同意書が未提出の家庭には別紙のお知らせと同意書を配付いたしますので、同意書の提出をお願いしたいと思います。同意しない場合でも、提出をお願いしておりますので、よろしくお願いいたします。

提出期限: 5月13日(月)

提出先: 学級担任

何かご不明な点がありましたら、保健室 成田までご連絡ください。よろしくお願いいたします。