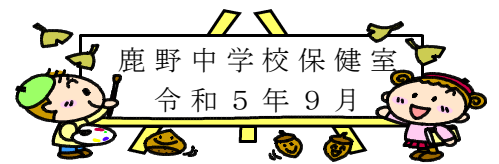


9月のほけんだより



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。充実した休みを過ごすことができましたか？夏休みの疲れは残っていませんか？朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べることなど、生活のリズムを整えましょう。

2学期のスタート **なのに 疲れが抜けにくいぐったりさんへ**

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

“食べられるものを” “一口でも” 食べよう そのうちしっかり食べられます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう 心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

R レスト **est**… 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

I アイス **ce**… 冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。

応急手当の基本を覚えておこう

R I C E

C コンプレッション **ompression**… 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。

圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E エレベーション **levation**… 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

保護者様へ
9月5日（火）10：30～性教育講演会があります。【講師：龍ヶ崎済生会病院産婦人科医 陳先生】参加される方はお席の準備がありますので、リーバーや電話等で当日朝までに、学校に連絡してください。（83-6621鹿野中学校）