

# ほけんだより

令和5年9月5日  
古河第二中学校 保健室

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日は、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。



9月の保健目標：体をきたえよう・けがに注意しよう

朝の習慣を→夏休みモードから**学校**モードへ

9月9日は  
救急の日

RICE（ライス）処置で応急手当

決まった時間に起床しよう！



ゆとりをもって登校できる時間を決めよう。まずは朝 10 分早く起きてみよう。

前日に学校の準備をしよう！



朝、バタバタしないよう前日のうちに学校の準備を済ましておこう。



**R**est:安静にする **I**cing:冷やす **C**ompression:圧迫する **E**levation:高く挙げる  
ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置に挙げます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

きちんと朝食を食べよう！

一日の生活の基本です。朝食を抜くと元気が出ません。一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチを入れましょう。



決まった時間に  
排便をしてみよう！

朝食後は、出なくても座ってみる習慣をつけよう。



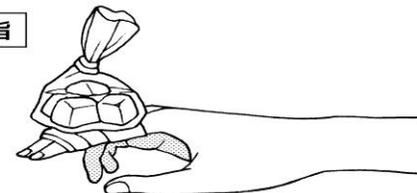
自分で行える **応急手当**

すり傷



傷口や周辺の汚れを水道水でよく洗い流します。その後、ばんそうこうなどで傷を保護します。

突き指



受傷した指を、包帯などで隣の指と固定します。その上から氷のうなどで十分に冷やします。

鼻血



軽く下を向いて鼻をつまみます。そのままの体勢で3分ほど様子を見ます。

やけど



すぐに流水で冷やします。または、タオルなどの上から氷水を入れたビニール袋などで冷やします。