

# すこやか

平成26年9月1日  
越生中学校 保健室

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとってどんな夏休みでしたか？休み中も部活や受験勉強で忙しく過ごした人も多いのではないのでしょうか。8月の終わりは雨が降り、肌寒い日が続きましたが、また暑くなりそうです。気温の変化が激しいときは熱中症に要注意！引き続き体調管理に気をつけて、元気に学校生活を送りましょう。

## ケガの手当てを覚えよう

【RICE（ライス）の法則を覚えよう】

ねんざ、打撲、骨折などの手当ては【RICE】が基本です。  
それぞれの処置の英単語の頭文字になっています。



### Rest（安静）

けがをして痛めた部分を動かさず安静にする。  
悪化を防ぎます。



### Ice（冷却）

氷水などを当てて、しばらく冷やす。  
炎症や内出血を防ぎます。



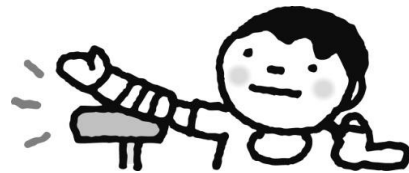
### Compression（圧迫）

包帯などで適度に圧迫する。  
腫れや出血を防ぎます。



### Elevation（挙上）

心臓より高い位置に上げる。  
痛みや出血を防ぎます。



## けがを予防するために

### サイズのあった靴をはこう

今はいている靴は大きくてブカブカだったり、小さくてきつかったりしませんか？  
転倒を防ぐためにも自分の足のサイズに合わせた靴をはきましょう。

### 爪を切ろう

爪が伸びていると、割れやすくなり、けがの原因になります。  
また友だちを傷つけてしまうので短く切りましょう。

### 睡眠をしっかりとうろう

睡眠不足は集中力の低下からケガをしやすくなります。早寝早起きを心がけ、十分睡眠時間を確保しましょう。

