

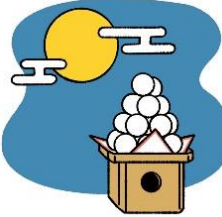
ほげんだより



郡上特別支援学校保健室
令和7年9月29日

9月の保健目標

ケガの予防と 応急手当を知ろう



だんだんと涼しく感じる日が多くなってきました。暑い夏を元気いっぱいにご過ごしたみなさん、そろそろ夏の疲れが出る頃です。食欲が落ちてしまったり、なんだか調子が良くないなと感じたりしていませんか？残暑は続きますが、生活リズムやバランスの良い食事を心がけ、体調を整えていきましょう。

ケガを防ごう！

ケガを防ぐためには、活動前に体を整えておくことがとても大切です。事前の準備運動などに加え、毎日朝食を必ずとり、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかりとするようにしましょう。

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。ちょうど良い長さに切っておきましょう！



準備運動はしていますか？

動き出す前に体を柔らかくしておくことで、ケガになりにくくなります。



靴のサイズは合っていますか？

足に合っていないと活動中に脱げたり、靴ずれしたりすることもあります。定期的にサイズのチェックをしましょう。



よく眠れていますか？

寝不足だと集中力や判断力が落ちやすくなります。日々、十分な睡眠をとるように心がけましょう。



朝食は食べていますか？

体や脳がエネルギー不足だと、思ったように動けません。まずは朝食で一日のエネルギーをチャージ！

R I C E処置を覚えておこう！

R 安静
Rest 安静にして動かさない



I 冷却
icing 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Compression



E 挙上 心臓より高く上げる
Elevation

ケガの痛みや腫れをおさえ、回復も早くできるのがこの応急処置の良いところです。基本として覚えておくといいですね。

応急手当は何のためにするの？

応急手当は、ケガを治すための大事な最初の一步です。正しい手当をすれば、ばい菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが和らいだり、早く治ることに繋がります。「すぐにできること」を前もって知っておくと、いざというときに役立ちます。自分を守る力を身につけておきましょう！

