

けがを**よ ぼ う**予防しよう

①**よ ぼ う ほう ほう**予防方法

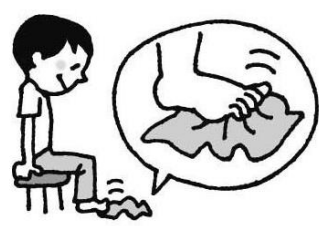
うんどうまえ運動前に**ストレッチ**をする、**まいにちちようしよく**毎日朝**た**食を食べる、よく**ね**寝るなど**たいちよう**体調を**ととの**整えましょう。

★ストレッチ（一例）



- 太もも前面
- 太もも後面
- ふくらはぎ

★足裏をきたえる



足の指と足の裏で、
タオルをたぐり寄せる。

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

②**ラ イ ス し ょ ち**RICE処置

だ ぼ く打撲や**ねんざ**などの**けが**をした**とき**、**いた**痛みや**は**腫れを**かる**軽くするための**おうぎゆう て あて**応急手当です

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

Compression 包帯などで押さえて圧迫

E 挙上

Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

※内出血や炎症を抑え、腫れや痛みを和らげる効果があります。

日本スポーツ振興センターについて

学校生活の中でケガをして受診すると、以下の時に災害給付金の請求ができます。

- 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中のけが
- 病院での支払い

自己負担3割、福祉医療助成制度を利用しない場合 → 1,500円以上
福祉医療助成制度を利用した場合

→ 0円 (領収書・レシートで申請できるか確認します。)

くわしくは、入学時の「新入生の手引き」をご覧ください。

領収書・レシートを学校に持ってきてください。



福祉医療助成制度を利用しない場合

(市町村が実施している「子ども医療助成制度」「ひとり親家庭」など)

- ① 医療機関に福祉医療助成受給者証を提出しない
- ② 学校管理下での負傷又は疾病であることを伝える
- ③ 保険診療の一部負担金である全医療費の3割相当額を支払う

この時お支払いいただいた医療費については、学校を通じて、(独)日本スポーツ振興センターから災害共済給付金が支給されます。

保健室の利用について

1 授業中は、教科担任の先生に連絡をしてから来てください。

2 原則、利用は1日1時間。

休養後も体調がよくない場合は、帰宅し医療機関を受診しましょう。

3 内服薬は、ありません。

薬が必要な人、持病がある人は、自分で薬を用意しましょう。

4 ケガや体調不良の直後の対応はできます。

その後のケアは、自分でしましょう。

5 不在の場合は、職員室(担任の先生)と相談してください。

