

9月のほけんだより

令和4年9月
上河内中学校



9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」です。平安時代には貴族たちが月を愛でて宴を催したと言われます。江戸時代になると、月を眺めるというよりも、無事に収穫できたことへの喜びを分かち合い、感謝する日という意味合いが大きくなったそうです。澄んだ虫の音が響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに思いを馳せるのも楽しいかもしれませんね。



運動中に打撲や捻挫などのけがをしたときに備えて「**PRICES**」という言葉覚えておきましょう

Protect (保護)

患部を保護し、安全な場所に移動する。

Rest (安静)

楽な姿勢を保つ。

Ice (冷却)

氷で患部を冷やす。

Compression (圧迫)

患部を圧迫する。

Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ。

Support (固定)

患部を固定し安定させる。

！ 知っておこう！

応急手当+



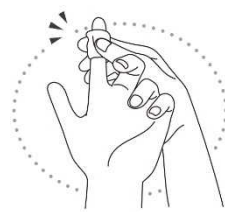
擦り傷ができた！



傷口を洗う



指を切った！



止血する



やけどした！



流水で冷やす



鼻血が出た！



鼻をつまんで下を向く



AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。

電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。

体育館西の玄関から入り、すぐ右側の壁面に設置してあります。

来校の際にはご確認ください。もしもの時には迷わずご利用ください。

受診はお済みですか？

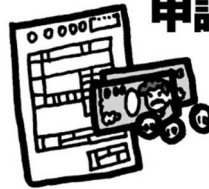
健康診断の結果、治療や検査が必要な人へ、医療機関の受診をお勧めしました。夏休み中に受診した人も多く、治療報告書が続々と届いています。

受診がまだの人は、充実した中学校生活を送るために、早めに受診するようにしましょう。宇都宮市は高校3年生まで、こども医療費助成制度で医療費が無料です。



日本スポーツ振興センター

申請忘れはありませんか？

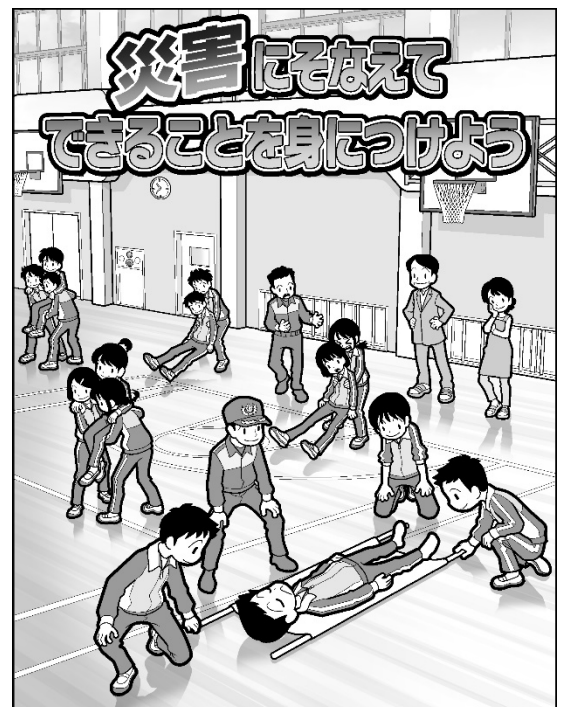
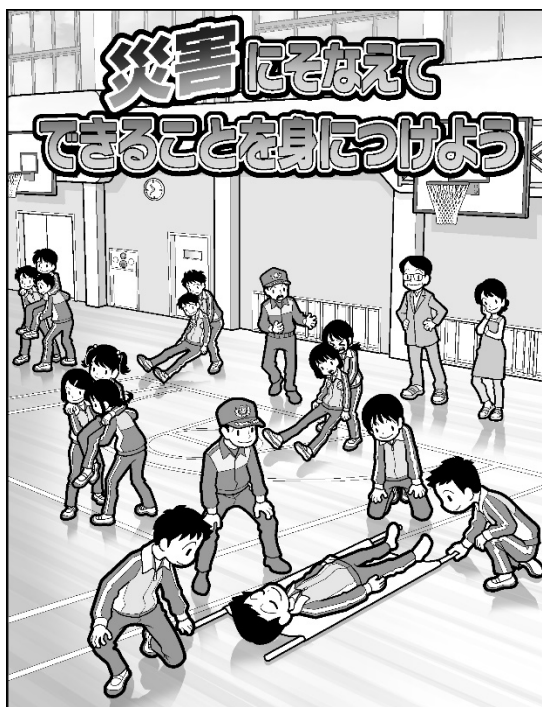


学校管理下でのけがで病院を受診した人は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任か、養護教諭までご連絡ください。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R4 保健だより9月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

