

ほけんだより

H23.9.5 (月)

我孫子中学校

保健室

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。暦の上では秋ですが、汗をかきやすく、熱中症になりやすい時期であることに変わりはありません。体育祭の準備や練習も本格的に始まってきましたので、こまめに水分補給することや、汗をふくタオルと着替えの持参を忘れないようにしましょう。

2学期は様々な行事があります。万全の状態でも臨めるよう体調管理と心を落ち着かせた生活を心がけていきましょう。

9月9日は「救急の日」
救急医療の大切さを知ってもらうことが目的の日です。

打撲やねんざの応急処置！ 覚えておこう！ RICE

スポーツをしているとき、打撲やねんざをしたら、どうする？
そんなとき思い出してほしいのが、応急処置の大切なポイント「RICE (ライス)」。

打撲やねんざなど、運動中によく起こるケガに対応できる方法です。ぜひ、覚えておきましょう。

ただし、「RICE」は、治療ではなく、応急処置です。応急処置をした後は必ず病院で診てもらいましょう。

Rest レスト/安静

はれや内出血を抑えるために、痛みを感じたらすぐに運動をやめて、安静にします。



ココに注意！

無理は禁物。ケガが治りにくくなるので、絶対にやめましょう。「休む」のも、スポーツマンにとって大切な「勇気」の1つです。

Ice アイス/冷却

はれや内出血をできるだけ抑えるために、患部を冷やします(15～20分ほど、氷のうなどを使う)。冷やすことで、痛みをやわらげることもできます。



ココに注意！

冷やしすぎると、凍傷を起こすことがあるので、氷は直接あてず、タオルなどにくるみましょう。

Compression コンプレッション/圧迫

はれや内出血を抑えるために、患部を軽く押さえます。

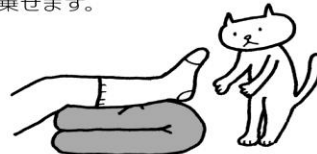


ココに注意！

押さえる力が強すぎると、血の流れを悪くしたり、神経を圧迫したりする恐れがあります。青くなったりしびれたりしたら、押さえる力をゆるめましょう。

Elevation エレベーション/高举

痛いところを心臓より高い位置に保ちます。手の場合は三角巾でつり、足の場合は横になって、足をものの上に乗せます。



RICE の目的

「RICE」は、炎症や出血、はれを抑えるために行います。打撲やねんざは、次のような流れで症状が悪化しますが、RICEを行えば、早い段階(②の段階)で症状の悪化を抑えることができます。また、ケガを早く治すことにもつながります。



- ①ケガの発生。
- ②患部の内出血、炎症が始まる。
- ③組織内に血液や組織液が溜まり、はれた状態になる。
- ④はれが悪化すると、神経や筋、腱などを圧迫する。
- ⑤動きに支障が起きる(運動障害や感覚障害が起こる)。



「子ども医療費助成事業」拡大について（保護者様へ）

我孫子市の事業で、これまで小学6年生までのお子様を対象に入院・通院にかかった医療費を助成していました。（日本スポーツ振興センター給付対象外のものに限る）

それが、平成23年8月から中学3年生まで助成対象が拡大されました。

ただし、学校管理下でのけがや病気で、日本スポーツ振興センター給付対象となる場合（医療費合計点数が500点以上）は、「子ども医療費助成事業」の対象にはなりません。

詳しくは、我孫子市のHPをご覧ください。

<助成内容>

	子ども医療費助成事業 (0歳～小学3年生)	子ども医療費助成事業 (小学4年生～中学3年生)
事前の登録	必要	必要なし
受給券の発行	あり	なし
助成方法	現物給付・償還払い	償還払いのみ
開始月	実施済	平成23年8月分から
自己負担額	入院1日 200円 通院1回 200円 保険調剤 無料	入院1日 200円 通院1回 200円 保険調剤 無料

☆子ども医療費助成制度についてのお問い合わせ

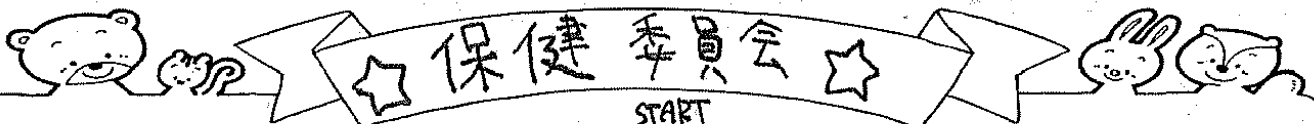
我孫子市役所 子ども支援課 04-7185-1111（内線448）

夏休み中に学校管理下（例えば部活動・体育祭関係など）でのけがや病気などがありましたら、日本スポーツ振興センターへの申請手続きをとらせていただきたいと思います。

必ず、顧問の先生に連絡をしていただくよう、お願いいたします。

その他、ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。

養護教諭 武藤 雅枝・根岸 亜希子 04-7182-5191



☆保健委員会☆

9月になりました。
皆さん、夏休みの間に
風邪をひいたり、怪我を
したりしませんでしたか？
はい、二学期が始まります。

START

これから、本格的に体育祭
の練習が始まります。
水分補給、熱中症対策
をしっかりとください！
また、汗をかくと思うので、
タオルと着替えを忘れずに！

GOAL