



今月の保健目標  
けがの予防に  
努めよう

R6・9 流山市立おおたかの森中学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。

みなさん夏休み明けの体の調子はどうですか?なんだか調子が出ないと感じている人は、自分なりのリラックス方法を見つけて、体の疲れがとれるようにしたいですね。

熱中症や感染症予防に気をつけ、2学期も元気に過ごしましょう。



### けがの手当て

けがをした時に、どういう風に手当てをするのがいいか知っていますか?打撲や捻挫などのけがをしたときに、痛みや腫れを軽くするための応急手当を「RICE」といいます。



保健室での対応も、「RICE」処置が基本です。初期の段階で適切な処置をすることが、その後の早期回復にもつながります。

大切な「RICE」処置、おおたかの森中学校のみなさんに覚えておいてほしいと思います。

### おおたかの森中学校の来室について

4月から9月4日までの

内科的な来室者は**223名**

外科的な来室者は**119名** でした。

(合計 342名)

外科的来室の理由として多いのはすり傷、打撲です。打撲の中でも特に気をつけてほしいのが頭部の打撲です。

その時は大丈夫だと思っても、後から痛みが出てくることもあります。頭部を打撲した場合には、すぐに先生に伝え、保健室に来てください。

### 日本スポーツ振興センターについて

夏休み中に、部活等(学校の管理下)で、ケガをして病院にかかった人は、日本スポーツ振興センターの災害給付の申請手続きをしますので、顧問の先生、または担任の先生に申し出てください。

\*申請から給付まで3~4ヶ月かかりますので、ご承知おきください。

### たんこぶの中身は?

**ゴツン!**と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか? 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



### 頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



### 保健室から

1学期の健康診断で、視力や歯科の治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療が済みましたか?

保健室では、「治療が終わりました」という報告を待っています!まだの人は、授業や部活に集中できるように治療は早めに終わらせましょう。

