

ほけんだより



令和4年9月7日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

きゅうきゅう

9月9日は救急の日

運動中に打撲やねんざなどのけがをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために

「PRICES (プライシス)」

という言葉覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect

(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)

Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)



氷で患部を冷やす

Cコンプレッション
Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)

もしくは **Stabilization** (安定)

患部を固定して安定させる

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

＜「広報こうし」令和4年8月号より＞

学校でのケガには こども医療費は使えません

学校管理下でケガをした場合は日本スポーツ振興センター災害給付制度の適用となるため、こども医療費からの助成はできません。

同センターへの申請方法など詳しくは、各学校の養護教諭または市教育委員会までお尋ねください。

☎ 子育て支援課 子ども家庭班

(248) 1162

左記の「広報こうし」8月号のとおり、学校管理下でのケガは、スポーツ振興センター共済保険の申請をしてください。

● 学校管理下とは

登下校、授業中、休み時間、部活動、学校の教育計画に基づく課外活動など

学校でのケガで受診された場合は、病院の窓口で一旦、医療費を支払っていただき、申請書類等を提出した後に、指定された金融機関に振り込みとなります。申請書類は学校にありますので、保健室の橋爪までご連絡をお願いします。(☎ 245-7738)