

# 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

学校でのケガには  
こども医療費は使えません

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)