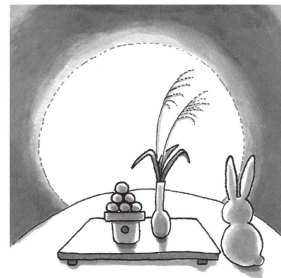


# ほけんだより

2020. 9. 9 (水)  
平川市立尾上中学校  
保健室

暑い日が続いています。金曜日から中体連新人戦が始まります。天気予報では土日は雨混じりで気温も前の日より7℃ほど下がる予報です。出場する選手は体調を整え、けが等に気をつけて練習の成果を出せるようがんばってください。応援しています。3年生、自宅で過ごす人も体調を整えて課題等を進めてください。尾中ファイト(\*^\_^\*)



## 応急手当

### 3つの ない

#### 動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

#### Rest

#### こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



#### あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

#### Icing

## RICE 処置

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。覚えておくと便利です。

**Rest** 安静にして動かさない

**Icing** 痛いところを冷やす

**Compression**

押さえて圧迫



**Elevation**



心臓より高くあげる

★ねんざ、突き指等にも効果があります。

少し遅くなりま  
したが…

## ～尾中祭の保健展示紹介～

今年度は感染症対策のため体験コーナー等を最小限にして掲示中心の展示しました。学級の準備などもあり時間のない中でしたが保健委員会が一生懸命作成しました。お越し頂けなかった方もいらっしやと思いますので、一部をこちらで紹介したいと思います。



毎年恒例の有名人の身長コー  
ナーは1年生2人が作成しました。



クイズやせっけんお試しコー  
ナー、せきなどをして飛沫が  
飛ぶ距離などの体験コーナ  
ーもありました。

保健委員会からは…

短い時間だったけど協力してきれいにまとめることができよかった、自分も知らなかつたことを知ることができた、今年度できなかった身長計を置いたり、豆運びゲームのなどがあげられました。