

9月のほけんだより

令和7年9月1日
佐倉市立志津中学校
保健室

夏休みが終わり、今日からまた学校生活が始まりました。夏休み中は、夜寝る時間が遅くなってしまったり、朝も起きるのが遅くてご飯を食べていなかったり、運動を全くしていなかったりなど、生活が乱れてしまっていた人もいるのではないのでしょうか。今日からはまた切り替えて「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して過ごし、体調を崩さず元気に過ごしていけるように気を付けていきましょう。

9月1日は「防災の日」
9月9日は「救急の日」

9月の保健行事

3日（水）脊柱側弯症二次検診（該当者）

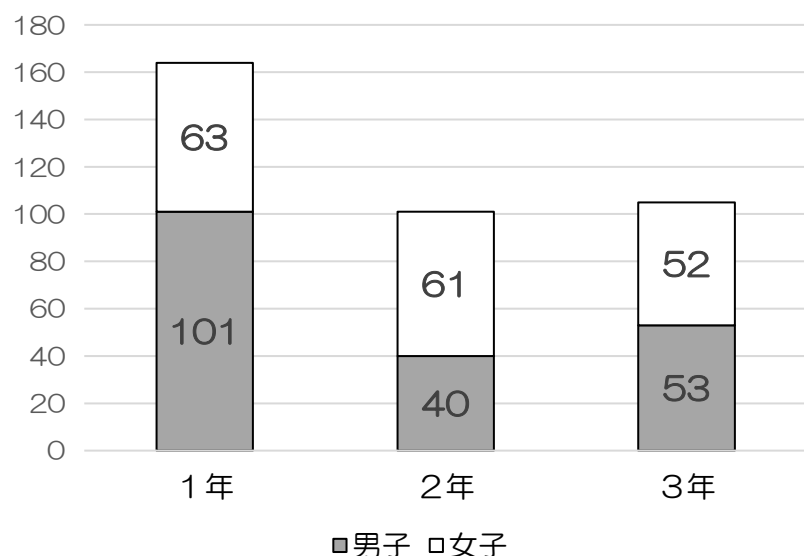
9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

- 家の中の対策は？ ▶▶ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認
- 家にいるときに災害が起こったら？ ▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認
- 別々の場所にいるときに災害が起こったら？ ▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざという時のために、家族で話し合っておきましょう

けがの来室者数（人）

R7.4.7～R7.7.18



覚えておこう /

応急手当の
RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのけがをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

正しく応急手当をして、場合によっては早めに医療機関を受診しましょう。



安静

けがをしたところを動かさないようにします。

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします。



冷却



圧迫

包帯等で固定をします。

心臓より高い位置に上げます。



挙上

4月から7月までの間で、けがをして保健室を利用した人は、合計で370人いました。学年別、男女別の人数は、グラフの通りです。けがの来室理由で最も多いものは、「打撲」、次いで「すり傷」、3番目は「捻挫」でした。けがをしないように安全面に気を付けて生活するとともに、1番多かった打撲や3番目に多い捻挫の応急手当は上記の通りなので、適切な処置について覚えておきましょう。



学校でけがをして病院へ行った際には、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象になります。ただし、窓口での支払いの合計が、調剤も含めて消費税抜きで1500円以上（診療点数500点以上）の場合であり、1回の受診で基準に満たない場合でも、その後の通院も含めて治療にかかった医療費の総合計が1500円以上であれば適用されます。そのため、受給券は使用せずに受診してください。また、受診後は、手続きに必要な書類をお渡ししますので、学校へお知らせください。