



令和7年9月1日
美浦特別支援学校
保健室

今日から2学期が始まりました！夏休みは楽しく過ごせましたか？
新学期を元気に過ごすためにも少しずつ、学校の日々のリズムに体を慣らしていき
ましょう！



9月の保健目標「けがに気をつけよう」

「RICE」という言葉を知っていますか？「RICE」は、
応急手当の基本の頭文字からとっている言葉です。

打撲や捻挫などが起きた時には、これらの処置を行う
ことで、ケガによる痛みや腫れを軽くすることができます。

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

R：安静

- ・座ったり横になったりする。
- ・ケガした部位を無理に動かさない。

I：冷却

ケガした部位に
氷のうを当てて冷やす。
(凍傷を防ぐため、氷は
直接当てない。)

C：圧迫

ケガした部位を包帯などで
圧迫・固定する。

E：挙上

- ・ケガした部位を心臓より
高く上げる。
- ・足の場合は台や枕などに
乗せる。

秋は
気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、
学校のペースに体も心もな
じませていく時期。「やる
気が出ない」と感じる人も
多いかもしれません。でも、それは決して
「自分だけ」ではありません。



夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さ
くスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ
け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ
れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出
します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの
切りかえ」をしてみま
しょう。毎日をもっと気持
ち良く過ごせますよ。



1学期の健康診断において、所見のあったお子さんについては、受診をおすすめ
する文書を配付させていただきました。夏休みの間に医療機関を受診された方は、
受診の『報告書』を学校にご提出ください。
なお、今後も受診されましたら、順次ご提出くださいますようお願いいたします。

