



小山田小学校

保健室

2022・9・2

No.7

文責 ポラリス保健看護学院

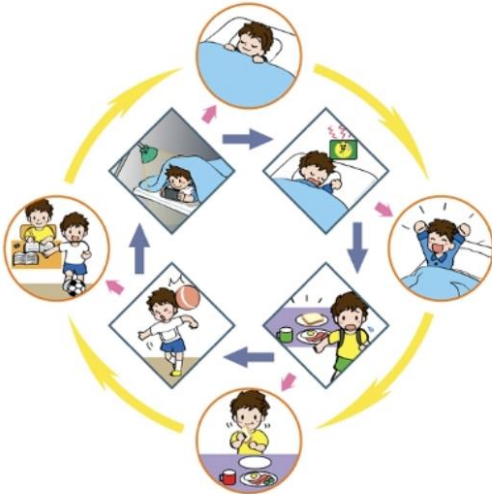
谷代 鹿又

朝晩は涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。2学期がスタートして約1週間！学校モードにスイッチは切り替わっていますか？休み中の生活リズムからぬけ出せず、寝不足だったり、なんとなくぼーっとしたりしていませんか？日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期です。生活リズムに気を配りましょう。

※うちのひとと
いっしょにみましよう

生活リズムを整えよう！！

みなさん、「早寝」「早起」「朝ご飯」、勉強や運動はしっかりできていますか？



みなさんの体がよりよく成長するためには、「早寝」「早起」「朝ごはん」を習慣化し、生活リズムを整えることが大切です。早く寝ると、朝すっきりと目が覚め、朝ご飯をしっかり食べることができます。

感染予防をしよう！！



2学期が始まり、学校での新型コロナウイルスの感染が心配されます。手洗い・うがい・手指の消毒・マスクの着用をするなど、しっかりと予防をして感染しないように気をつけましょう。さらに、毎朝の検温・健康管理をして体調管理をしていきましょう。

知っていますか？「救急の日」



「救急の日」があるのを知っていますか？

「9（きゅう）9（きゅう）」というゴロ合わせから、9月9日は「救急の日」です。みなさんも自分の体を守るため、ケガをしたとき、まず何をすればいいのかを知っておくようにしましょう。

自分でできる応急手当て

鼻血

▶小鼻をギュッとつまんで顔を下向きにします。のどに流れてきた血は飲み込まないで吐きこみましょう。



つき指

▶氷か冷たい水で冷やしましょう。指を引っばったり、もんだりしてはいけません。



すり傷

▶水道の水で傷口をよく洗います。傷口についた砂などの汚れを落としましょう。

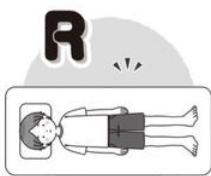


目にゴミが入った

▶水を入れた洗面器に顔をつけてまばたきをしましょう。



応急手当ての基本「RICE（ライス）」を覚えておこう！



Rest：（安静）



Ice：（冷却）



Compression：（圧迫）



Elevation：（挙上）

もしかして骨折かもしれない……？

- ・変形している ・力がいらない ・はれている ・冷や汗をかいている
- ・少し触るだけで痛い ・色が変わっている ・今まで感じたことのない痛み

RICEは受診するまでの応急処置です。骨折や打撲くをしていることもあるので、痛みやはれがひどい時には病院へいきましょう。