



9月9日は
救急の日

応急手当の基本を覚えよう



打撲や捻挫、骨折のときの応急手当の基本は「RICE」。

Rest (安静)、Iceing (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (高く上げる) の頭文字をとってRICEと言います。

RICEの応急手当で、けがでの痛みや腫れ、出血を抑え、ひどくなるのを防ぎます。けがをした時には自分でRICEの応急手当をやってみましょう。早めの手当は治りも早いですよ。

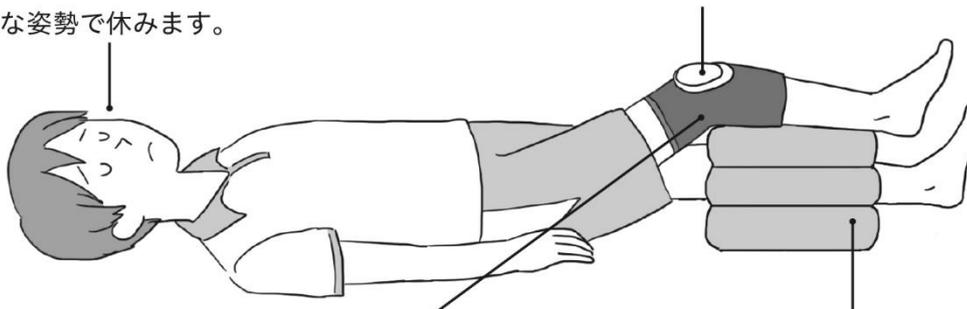
応急手当をしても改善しない場合や症状が悪化している時には、早めにお医者さんに診てもらうようにしましょう。

R...Rest (安静)

患部を動かさず、
体重がかからないように
楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に
圧迫することで腫れや内出血、
炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げる
ことで、重力を利用して腫れや
炎症を抑えます。

応急処置、できるかな?



小原田中

1学期のけがが多かったのは…

1位	打撲	22件
2位	突き指	13件
3位	擦過傷	12件

打撲や捻挫は
すぐに冷やす



朝食で生活のリズムを整えよう

朝食を食べることは、眠っていた体を目覚めさせ、1日の生活リズムを整えるためにとても大切です。定期テストまであと1週間となり、その他にもいろいろな行事が待っている2学期。この機会に自分の朝食を見直して、心身ともに元気よく2学期を過ごしましょう。

朝食の効果とは？

1. お腹の働きを活発にする

朝食を食べるとお腹の中が活発に働き、スムーズな排便につながります。

2. 体温を上げる

朝食を食べると夜寝ている間に下がった体温を上げて体の調子を整えてくれます。

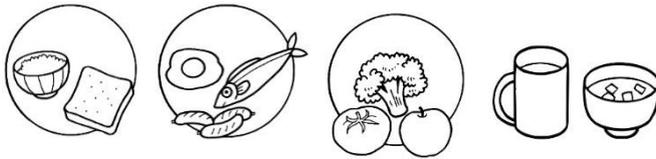
3. 脳を元気に

朝食を食べて炭水化物を補給することによって、脳が働くために必要なブドウ糖が補給されるため、午前の勉強に集中しやすくなります。



理想の朝食

「**主食+主菜+副菜(+汁物・飲み物)**」です。



「時間がない」
「食欲がない」など、
食べるのが難しい時も
あるかもしれません。
そんな時は…



パンやバナナ、飲み物など
食べやすいものを
食べましょう。

小原田中 朝食摂取率（2021.6 朝食を見直そう週間での調査より）

朝食を見直そう週間	最終日の朝食摂取者数	258人	（全校生徒の約89%）
	朝食に野菜を食べた生徒	181人	（62.4%）
	朝食に汁物を食べた生徒	169人	（58.3%）

保護者の皆様へ

お子さんの体調、いかがですか？

先週から、頭痛や腹痛を訴えて保健室に来る子が増えています。せきや鼻水など、風邪のような症状が目立たない子も多く、学校生活に体を戻そうとしての疲れが出ているのかな…と感じています。

ご家庭でのお子さんの様子はいかがですか？言葉には出さなくても表情や態度、食欲の増減など何かしらのサインを出していることもあります。忙しくてなかなか話せない時にも、あいさつなど一言でもいいので声をかけてみてください。

できるだけ平日昼間のうちに医療機関の受診を！

郡山市保健所からのおたよりにもありましたが、新型コロナウイルス感染症増加のために医療がひっ迫した状態が続いています。特に夜間の対応は非常に厳しいようなので、医療機関を受診される場合には、できるだけ平日昼間の受診をおすすめいたします。

