

ほけんだより 9月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和2年9月4日 発行

9月9日は【救急の日】。東宮下小の8・9月の保健目標は、「けがのない生活をしよう」です。

自分がけがをするのはもちろん、友だちにけがをさせてしまうのも悲しいですね。どうすればけがを防ぐことができるのか、方法を考えてみましょう。

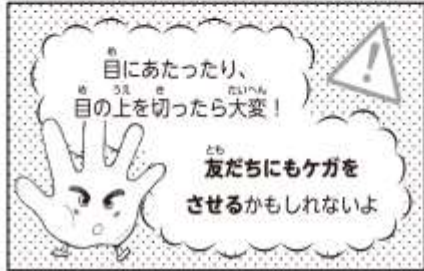
それでもけがをしてしまうことだってあります。そんな時は、先生に伝えてから、保健室に来てくださいね😊

こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
けがのない
せいかつ
生活をしよう



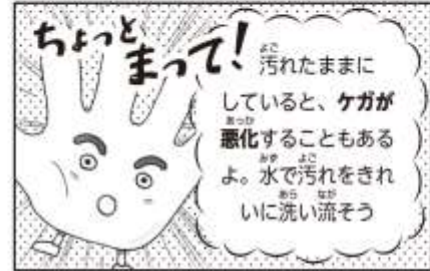
ちよっとまって！
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間



道具を正しく使ってケガを防ごう！
まわりもよく見てね

休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。
つきゆびくらい...と思わず、安静に

うらもあります

「RICE(ライス)」ってなに？

前の4コマまんがに、「RICE(ライス)」という応急処置の言葉が出てきましたね。「RICE(ライス)」とはどんな応急処置なのか、学びましょう😊



「RICE(ライス)」処置とは、打撲や捻挫をした時に、痛みを和らげて、腫れや内出血を最小限に抑えて、治りを早めるために行うものです。けがしたところを動かさず安静にたつ(Rest)、冷やす(Ice)、包帯で巻いたりして圧迫する(Compression)、心臓より高く上げて内出血を防ぐ(Elevation)の頭文字をとって、RICEとよばれています。だれでもできる応急処置なので、ぜひ覚えておきましょうね♪

自分でできる応急手当0X

はなちがでた！上をむいてとめるよ！
・・・は、バツ×！

ころんですりむいた！よごれをはらえばきれい！
・・・は、バツ×！

かおは下にむけて、はなをつまんでしずかにしましょう○

みずでよごれをあらいながして、ばいきんがきずぐちから入らないようにしましょう○

めがかゆい！いたい！きになるからこすっちゃえ！
・・・は、バツ×！

みずのなかで、パチパチまばたきをして、めをあらいましょう○

けんこうしんだん お健康診断が終わりました



今年度の健康診断が終了しました。お知らせを受け取った方は、病院を受診し、結果を学校に提出してください。健康診断は、あくまでもスクリーニング(疑いのあるものを選び出すこと)で、診断ではないので、必ず受診するようお願いいたします。

お知らせを受け取っていない方は、今回の健診では異常ありません。ですが、もしも不調を感じたら、早めに医師の診察を受けて、健康に学校生活を送れるようにしましょう♪

(※9月4日の尿検査2次で提出された方は、結果が出るまでもうしばらくお待ちください。)

・・・ほけんしつ日記・・・

まだまだ日中は暑い日が続きますが、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。保健室の大きな窓から入る風からも、秋が近づいているように感じます。でも、季節の変わり目は、体調を崩す人が多くなりやすいときでもあります…。いつも以上に、しっかり寝て・食べて、疲れをためないようにしましょうね♪