

9月 ほけんだより

夏休みが明け、学校が始まりました。夏休みはゆっくり休むことはできましたか？

休みの期間が長いとついつい寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きれないことがあります。

生活リズムが乱れると体調が悪くなったり、熱中症にもなりやすいです。元の生活リズムに戻し、元気に過ごしましょう。



9月のほけんもくひょう

規則正しい生活をしよう！けがをなくそう！

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

夏休み明けの生活チェック

- 朝、すっきりと目が覚めますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- おなかの調子はよいですか？
- 集中して授業を受けられていますか？
- 夜ふかしはしていませんか？

健康手帳を返却します

夏休み明けの身長・体重の結果を健康手帳に記載しています。確認の上、下記のページに確認印をお願いします。確認していただきましたら、9月12日(月)までにお子様を通じて担任にご提出ください。

よろしくお願いいたします。

【1～3年】 【4～6年】

おんきゅうてあて
応急処置の
 前めアトげ
合言葉は
 フライシス
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト
Protect
 (保護)
 ケガをした部位を保護し、安全な場所へ移動する

R レスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

I アイス
Ice
 (冷却)
 氷で患部を冷やす



C コンプレッション
Compression
 (圧迫) 患部を圧迫する



E エレベーション
Elevation (挙上)
 患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート
Support (固定)
 もしくは Stabilization (安定)
 患部を固定して安定させる

おぼ
 覚えておきたい **応急手当クイズ**

走っていたら転んですりむいてしまった
 正しい応急手当は？

A 砂をはらって、
 放っておく

B 水で洗って、
 きれいなタオルなどをあてる

こたえ

水で洗って、
 きれいなタオルなどをあてる

砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます



ボールが鼻にぶつかって鼻血が出てしまった
 正しい応急手当は？

A 軽く下を向いて
 鼻をつまむ

B 上を向いて
 首をとんとんする

こたえ

軽く下を向いて
 鼻をつまむ

上を向いて首をとんとんすると、血液が胃に入ると、吐き気をおこすことがあります



理科の授業でやけどしてしまった
 正しい応急手当は？

A 水道水ですぐに冷やす

B なにもせずに
 急いで
 保健室に行く

こたえ

水道水ですぐに冷やす

やけどの深さが進行するのを止めたり、痛みを抑えたりします。
 水ぶくれができてしまったときはつぶさないようにしましょう。

