



城東小ほけんだより9月号

げんキッズ



☆9月の保健目標☆

けがを予防しよう

夏休みが終わって1週間が経ちましたが、みなさん体調をくずしてはいませんか？自分のぐあいが悪いと、人にやさしくすることはできません。気温や気候に合わせて脱いだり着たりできる服装をして、みんなと元気になくよくすごしてくださいね。



けがの応急手当の基本はRICE(ライス)

R

Rest「安静に」：ケガを悪化させないために

I

Ice「冷やす」：その後の治りが違ってきます

C

Compression「圧迫」
内出血などを抑えます

E

Elevation「ケガを心臓より上に」：腫れを抑えます

重いケガの時は、必ず医療機関を受診しましょう。

爪がのびていませんか？

お子さんの爪はのびていませんか？爪がのびていると、自分がケガをしやすくなるだけではなく、友だちにもケガをさせやすくなってしまいます。マメに爪を切ってください。



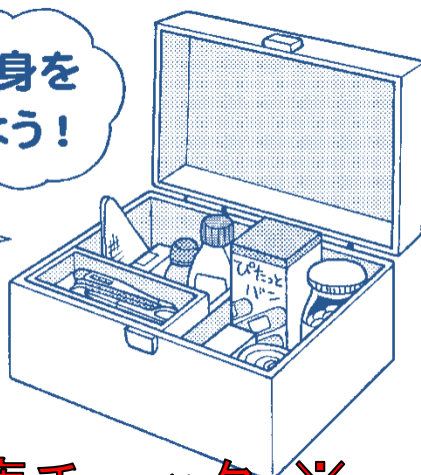
睡眠は十分とらせましょう

睡眠不足のときは、疲労が蓄積されやすく、集中力の低下にもつながり、ケガをしやすくなります。十分睡眠をとらせましょう。



救急箱の中身を
チェックしよう！

かぜ薬、胃腸薬、ばんそうこう
目薬、かゆみ止め、体温計
包帯、とげぬきなど



間違いやすい手当の仕方は、
養護教諭作成の動画（↓）
でぜひご確認を！



※ 使用期限・在庫チェック ※



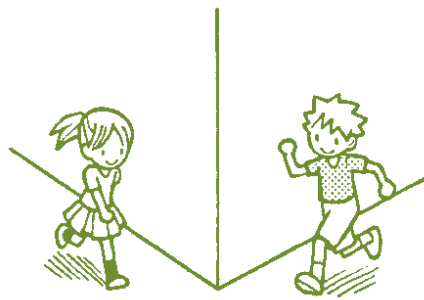
“ちょっとだけ”^き気をつけてみよう



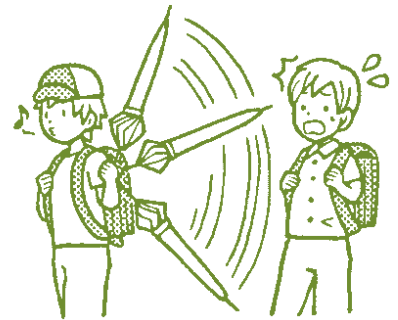
あわてない



はし おくなく
走らない(屋内)



まわ
ふり回さない



ふざけない



ぼうっとしない

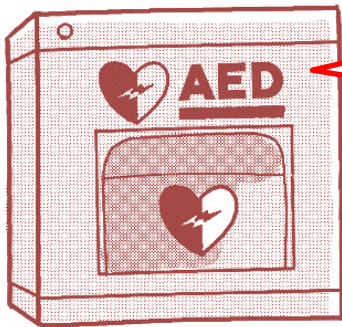


まわ み
周りをよく見る



“ちょっとだけ”^{はや}早めに^{じゅんび}準備したり、“ちょっとだけ”^{まわ}周りに^き気を^{くぼ}配ったりするだけでも、^{おほ}多くの^{よぼう}けがを^{ふそく}予防できます。すいみん不足などの^{たいちようありう}体調不良も^{しこ}事故の原因になるので、^{ちやうい}注意しましょう。

AEDの設置場所を確認しよう!!



城東小学校のAEDは**体育館の中**にあります。いざという時は、電源を入れて、アナウンスの通りにご使用ください。

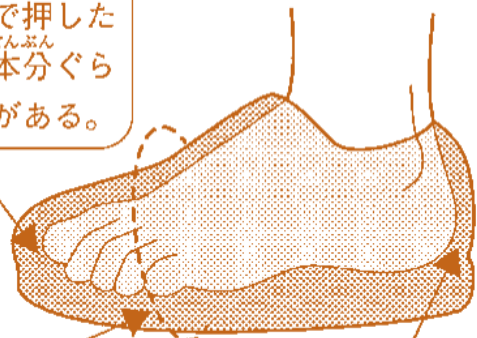
※ AEDは心臓を動かす機械ではなく、痙攣している心臓をリセットするために一度止める機械です。

そのくつ、サイズは合っている?

くつや上ばきのかかとをつぶしている児童がいます。くつのサイズが合っていないと、足に痛みを感じたり、つかれやすくなったりして、思い切り動くことができません。

けがにもつながりますので、足の健康を守り、元気に、安全に生活するために、ちょうどよいサイズのくつをはかせてあげてください。

さき ゆび お
つま先を指で押した
とき、指1本分ぐら
いのゆとりがある。



はば たか あ
幅や高さが合っていて、
締めつけすぎない。

あま
かかとが余ったり、
くるぶしなどに靴が
当たったりしない。