

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2週間が経ちましたが、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。まだまだ暑いので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、みんなと元氣になか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。マメに爪を切ってあげてください。



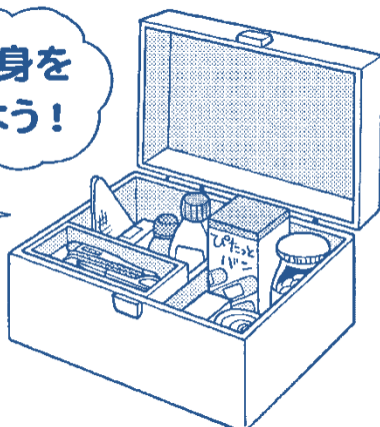
### 睡眠は十分とらせましょう

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、とげめきなど



よくあるけがの手当の仕方は、養護教諭作成の動画（↓）でぜひご確認を！



← 鼻血、火傷、  
歯のけが、熱中症



骨折、→  
捻挫

※ 使用期限・在庫チェック ※



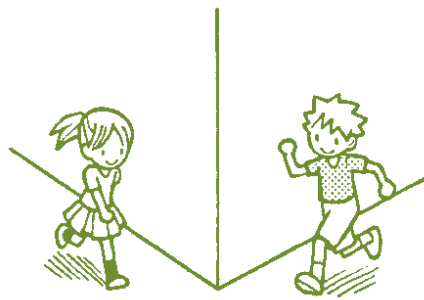
# “ちょっとだけ”<sup>き</sup>気をつけてみよう



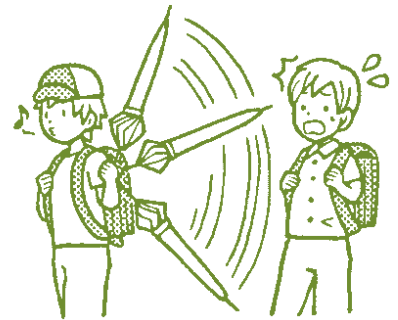
あわてない



はし<sup>はし</sup> 走らない(屋内)<sup>おくない</sup>



まわ<sup>まわ</sup> 回さない



ふざけない



ぼうっとしない

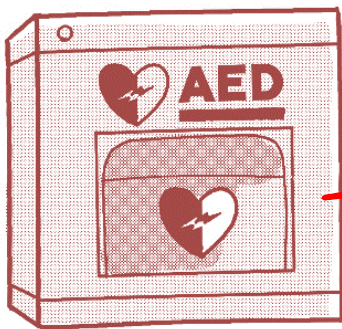


まわ<sup>まわ</sup> 周りをよく見る<sup>み</sup>



“ちょっとだけ”<sup>はや</sup>早めに準備<sup>じゅんび</sup>したり、“ちょっとだけ”<sup>まわ</sup>周りに気を配<sup>くば</sup>ったりするだけでも、多く<sup>おほく</sup>のけがを予防<sup>よぼう</sup>できます。すいみん不足<sup>ぶそく</sup>などの体調不良<sup>たいちようふりょう</sup>も事故<sup>じこ</sup>の原因<sup>げんいん</sup>になるので、注意<sup>ちゅうい</sup>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**来賓玄関の棚の中**に移動しました。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。

## 爪<sup>つめ</sup>伸びすぎていませんか？



爪が伸びていると、思わぬけがにつながります。爪の伸び方には個人差がありますが、1週間に1回くらいチェックして、白い部分が1mm以上にならないようにしましょう。