



《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読みください。

No. 6
平成29年9月1日
海道小 保健室

長かった夏休みもあっという間に終わり、1学期後半がスタートしました。
約1か月半前の学校生活のリズムを忘れていませんか？2週間後には待ちに待った運動会があります。
体と心を学校モードに切り替えて、けがをしないように過ごしましょう。



運動会の練習や、当日本番はいつも以上にけがをしてしまう人が増えて
します。

けがをした時に、自分で対応できるようにしましょう！！

こんなときどうする？
〇×クイズ



こた 答えはうしろを見てね★

- ① すりきず→はじめに消毒をする。 ()
- ② つめがわれた→はがれたつめを無理にとらない。 ()
- ③ ハチにさされた→石けんと水でよくあらう。 ()
- ④ ねんざ→どこが痛いかをたしかめるために動かしてみる。 ()
- ⑤ 鼻血→鼻の中にティッシュをつめて、上を向く。 ()
- ⑥ 熱中症→外に出るときは、絶対に帽子をはずさない。 ()



だぼく 打撲 (打った)
ねんざ (ひねった)
のときは、

RICE

おぼえておこう！！

レスト
Rest
患部の安静・固定
添え木、ダンボール、
テーピングなどで固定する



アイス
Ice
患部の冷却
氷、水道水、冷却スプレー、
冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意 (15～20分くらいが目安)



コンプレッション
Compression
患部の圧迫
包帯などで過度に圧迫すると腫れを予防
できる。きつく巻きすぎに注意



エレベーション
Elevation
患部の挙上
患部を自分の心臓よりも
高い位置にしておく



秋の保健行事は10月に行います！！



10月13日 (金)	5・6年	身長・体重
10月16日 (月)	3・4年	身長・体重
10月17日 (火)	1・2年	身長・体重
10月19日 (木)	5・6年	視力
10月20日 (金)	3・4年	視力
10月23日 (月)	1・2年	視力



大きくなっ
たかな？



生活リズムを整えよう！！

4コマまんが
「生活リズム」



寝る時間の
2～3時間前
に夕食を食べ
ましょう。

給食は好き嫌いなく
食べよう。
外で元気に遊ぼう！

明日のために早く寝
ましょう。

朝は早く起き
て、朝ごはんを
食べましょう。

朝ごはんを食べると
集中して勉強ができ
ます。

『問題の答え』



- ① × まずは水で汚れを落とします。
- ② ○
- ③ ○
- ④ × よけい痛みがひどくなってしまいます。安静にしましょう。
- ⑤ × 鼻をつまんで下を向きます。ティッシュはつまずに、上からおさえるようにしましょう。
- ⑥ × 熱がこもってしまうので、たまに帽子をとって、空気を通してあげましょう。

