



ひと よ

きよはらちゅうおうしょうがっこう ほけん しつ

おうちの人と読みましょう

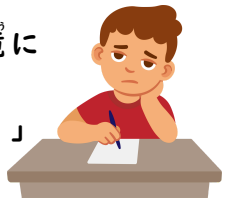
清原中央小学校 保健室

### 今月の目標!

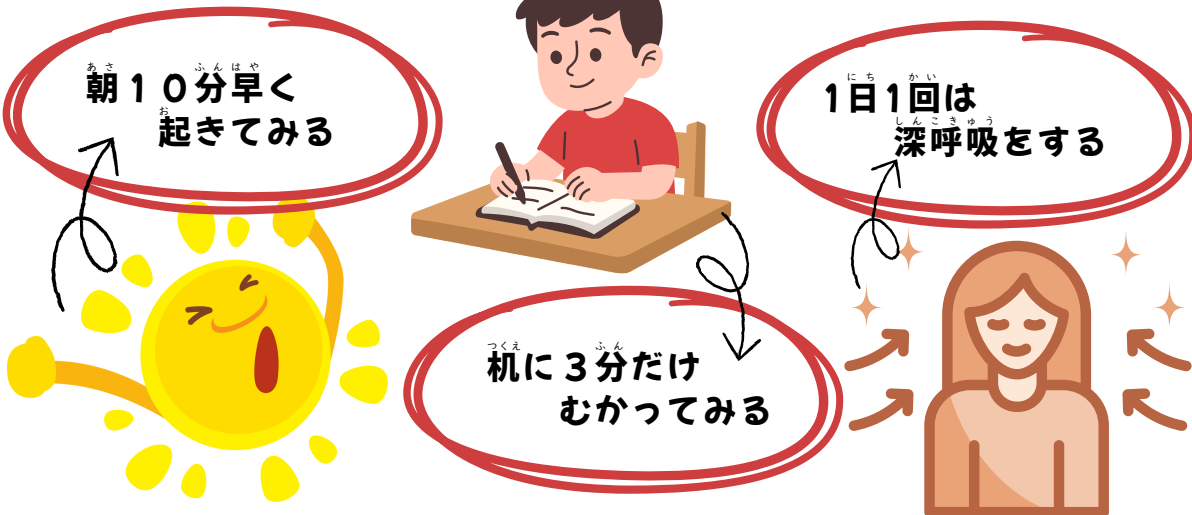
姿勢を  
正しくしよう

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「あなただけ」ではありません。

夏休み中に崩れた生活リズムや久しぶりの学校の生活環境に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。「いきなり全力!」ではなく、「少しずつゆっくりスタート」していきましょう。



## 気持ちの切り替え上手に



これらだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日を気持ちよく過ごせますよ。

リフレーミングって知ってますか?

物事や人の性格、自分の置かれている状況を別の角度からとらえ直すことを言います。保健室の廊下壁面にリフレーミングカードを掲示しました。ぜひ、気になるものはめくってみてください。



きゅうきゅう ひ  
救急の日  
9月9日



けがをした時、「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざという時自分の体を守るためにも、自分でできる応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

けがランキング  
4~7月



# おうきゅうてあて 応急手当も覚えてよう!

1

## すりきず・切りきず



きず口を水道水でしっかり洗う。砂などの汚れをきちんと洗い流します。

2

## 鼻出血



小鼻（キーゼルパツハ部位）を指ではさんでおさえる。のどに流れる血は飲み込まない。

3

## 打撲・ねんざ・つき指

腫れや痛みを  
和らげる

**RICE**

Rest : 安静



Icing : 冷却



Compression : 圧迫



Elevation : 挙上



ただ正しく使えていますか?

## モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。

