



ほけんだより 9月

長い夏休みが終わり、いよいよ今日から2学期のスタートです。夏休みは楽しかったですか？ ぜひ、思い出話をたくさん聞かせてくださいね。まだまだ暑い日が続きます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

平成29年 8月29日
浦和大里小学校 保健室

応急手当の基本は RICE 処置

9月9日は救急の日！

安静にする (Rest)



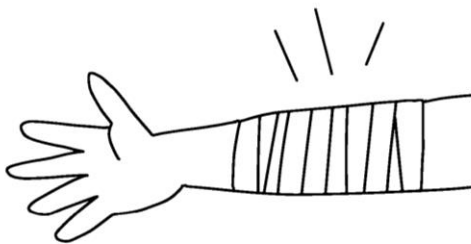
けがをした部分を無理に動かすと、痛みが悪化することもあるので静かに休めます。

冷やす (Icing)



痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血はれ、痛みをおさえることができます。

圧ぱく (Compression)



けがをした部分を包帯やサポーター、三角きんなどで全体的に圧ぱくすることで、はれや内出血をおさえることができます。

高く上げる (Elevation)



けがをした部分を心臓よりも高く上げることで、はれや内出血をおさえることができます。

けがを防ぐために…

けがをした時は、けがの原因を考えて、また同じけがをしないようにしましょう。

特に、「つい、うっかり」や「不注意」、「悪ふざけ」でのけがはなくせるといいですね。

×先生の話や説明をよく聞いていなかった。

×友だちとふざけていた。

×あわてていた、急いでいた、廊下を走っていた。

×危険な場所で遊んでいた。





9月1日は「防災の日」

今から94年前の1923年9月1日に関東大震災が発生し、そのことを教訓として「防災の日」が創設されました。地震のような自然災害は防ぐことはできませんが、被害を少なくすることはできます。災害はいつおこるか分かりません。日頃から安全意識をもって生活しましょう。

いざという時のために…

避難場所を知っておこう

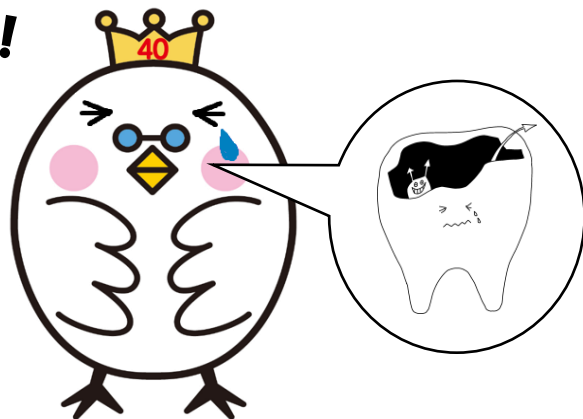
学校や公園などには「避難場所」と書かれている場所があります。自分の家やいつも遊ぶ場所に一番近い避難場所を調べて、覚えておきましょう。時間がある時に避難場所までのルートをおうちの人と一緒に確認しておくといいですね。



さとぼんがむし歯になっちゃった?!

保健室前掲示板のさとぼんが、むし歯になってしまったようです。1学期の歯科健診でむし歯が見つかった人が歯医者さんに治療に行くと、さとぼんのむし歯も治っていきます。

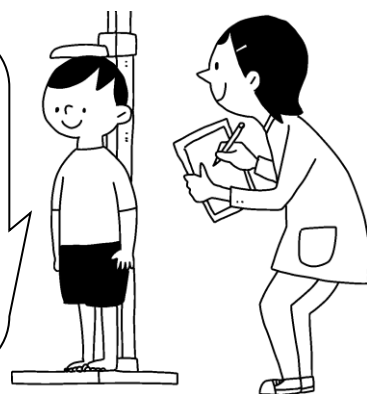
夏休み中に治療が済んだ人は、疾病通知（ピンク色の紙）を担任の先生に提出してください。まだ歯医者さんに行っていない人は、むし歯がひどくなる前に早めに歯医者さんに行き、さとぼんをむし歯から救いましょう！



身体測定の予定

8月30日 (水)	5・6年生
31日 (木)	3・4年生
9月1日 (金)	ひまわり、1・2年生

当日は体育着を着て測定します。
髪が長い人は、頭の横か下で結びましょう。
頭の上では結ばないようにしてください。



保護者の皆様

夏休み中は、お忙しい中「夏休み健康カレンダー」の取組にご協力いただき、ありがとうございます。生活リズムを整え、お子さんたちが元気に2学期のスタートを切ってくれればと思います。

また、夏休み中に1学期の健康診断でお知らせしました、疾病及び異常の治療・検査がお済みの方は、疾病通知（健康診断結果のお知らせ）を担任までご提出ください。なお、疾病通知を紛失された際は、再発行いたしますので、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。