

9月9日は救急の日です。怪我や事故を防ぐことはもちろんですが、応急処置も大切です。
怪我の予防と対応を学んでいきましょう。



RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest (安静) **I**cing (冷却) **C**ompression (圧迫) **E**levation (挙上)

のRICEという応急処置です。
この処置には注意点もあります。

――冷却は凍傷につながることも――
水を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

――圧迫で壊死することも――
強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。

2学期 健康診断日程 (予定)

身体測定

8月28日 (木)	6年生
29日 (金)	2・5年生
9月 1日 (月)	3・4年生
2日 (火)	ひまわり
4日 (木)	1年生

歯科健診

例年通り 11月頃行う予定です。
日程が決まり次第ほけんだより等でお知らせいたします。

※髪が長い人は、頭の前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

※朝の歯みがきを忘れずに行うようにしましょう。

おうちの方へ

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した。今年度は、12月に予定しているすこやか委員会で、「メディア依存」についての講演を行うため、メディアについて親子で意識できるような内容を考えさせていただきました。12月のすこやか委員会では、平成国際大学スポーツ健康学部教授水國照充先生をお迎えして講演を行う予定ですので、ぜひご参加ください。

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。