



ほけんだより 9月

令和6年8月26日
法典東小学校
保健室

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。「久しぶりに友達や先生に会えるぞ!」とわくわくしながら学校に来るお子さんもいれば、「夏休みが終わってしまった…」と憂鬱な気持ちで来るお子さんもいるでしょう。夏休みモードから学校モードに切り替わるまでかかる時間は、お子さんによってそれぞれです。まだまだ暑い日も続きますので、休息を大切にしつつ生活習慣を取り戻せるよう保健室からもサポートしていきたいと思います。

9月の保健行事

- 9月3日(身体測定1・2年)
- 9月4日(身体測定3・4年)
- 9月5日(身体測定5・6年)
- 9月6日(身体測定はち組)



9月25日にけんこうカードを返却しますので、結果を確認し表紙に押印かサインをして**9月30日(月)**までに学校に提出をお願いします。

【児童の皆さんも読みましょう】



9月9日は「救急の日」

「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、9月9日は「救急(きゅうきゅう)の日」とされています。

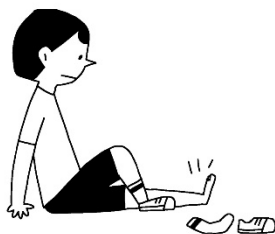
おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか? 家になれば1つは用意しておきましょう。

ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをうちのひと いっしょにチェックしてみよう。



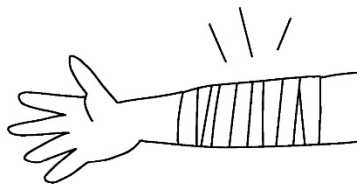
応急手当の基本 RICE 処置

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。

圧はく (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はくすることで、はれや内出血をおさえることができます。

冷やす (Icing)



痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血やはれ、痛み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。

夏ばてチェック

当てはまる人は夏ばてになりやすいので注意しよう!

