

9月のほけんだより

笠祇小 第5号

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。
 2学期は運動会、遠足など行事が自白押し。
 元気に活動できるよう、今一度、健康生活を見直してみましよう。

2学期のスタートです！とは言っても気分のはらい人へ

<p>暑いからシャワーだけ… と言わず</p>  <p>ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝 ギリギリまで 寝ていたいところですが</p>  <p>少し 余裕をもって 起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ち込み気味…？</p>  <p>朝食を必ず食べよう</p>
---	---	---

9月1日防災の日

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p> 	<p>日頃から家族や友人と災害時の 行動についてきちんと話し合っ ておきましょう</p> 	<p>非常時の持ち出し品をきちんと 用意しておきましょう</p> 
--	--	--

1学期の保健室

1学期の保健室利用状況です。
 4月は体育でのすり傷、7月は虫さされによる
 来室が多くありました。

	けがなど(回)	病気など(回)	合計(回)
4月	7	4	11
5月	3	2	5
6月	3	1	4
7月	5	0	5
ごうけい 合計	18	7	25

風疹がはやっています

風疹が全国的にはやっていて、患者数はなんと前年の3倍！
 風疹は細かいピンク色の発しんがあり、耳の後ろや首のリンパ腺が腫れます。
 気になった場合は、すぐに病院を受診
 しましょう。



★ うんどうかい ★
もうすぐ運動会

★ **アガ** ★
 をしたら どうする!?

すり傷 **すぐに水道水でよく洗い流す**



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときにはガーゼや包帯をします。重傷の場合には病院で診てもらいましょう。

ねんざ **だぼく** **つきゆび** **すぐに冷やす**

まだ練習中だし…なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！はれや変形がひどい場合にはすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた！はがれた！！
すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理にとらないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血 **鼻をつまんで下を向く！**

上を向いたり、ティッシュをつめたりしません。座って安静にしましょう。止まらないときには鼻の上部を冷やします。



痛むうちは運動をひかえましょう。

すぐに石けんと水で洗います！ **蜂に刺された**

洗ったあと、虫さされ、かゆみ止めなどの薬を塗ります。はれているときは冷やします。気分が悪くなる場合は病院へ行きましょう。

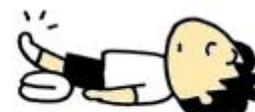
鼻血 **鼻をつまんで下を向く！**

上を向いたり、ティッシュをつめたりしません。座って安静にしましょう。止まらないときには鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いですが、汗をふくタオルや水筒の準備をお願いします。けがや熱中症に気をつけて、運動会の練習を頑張りましょう！

RICE 覚えておこう打撲やねんざの応急手当

<p>安静にする</p>  <p>Rest (レスト)</p>	<p>痛いところを冷やす</p>  <p>Icing (アイシング)</p>	<p>痛いところを軽く押さえる</p>  <p>Compression (コンプレッション)</p>	<p>ケガしたところを心臓よりも高く</p>  <p>Elevation (エレベーション)</p>
---	--	---	--