



令和 4年 9月 1日  
高鍋西小学校 保健室

2学期がスタートしました。新型コロナウイルス感染症が心配ですが、学校で、しっかりと手洗いやマスク着用等の予防対策を継続していきます。また、熱中症予防にも留意しながら、見守っていきます。

さて、2学期といえば、運動会や持久走記録会など、いろいろな体育的行事が行われる学期です。夏休み気分を早めに切り替え、体調万全で行事に臨めるようにしましょう。

『早寝・早起き・朝ご飯』の規則正しい生活リズムは、体の調子を整えるのにとってもよいものです。  
今週は「すくすく週間」で、夏休みに崩れてしまった生活習慣を基に戻す週間でもあります。また、運動会の練習も始まります。毎日、練習と暑さで体力を消耗するので、質のよい睡眠で、疲れを翌日に残さないようにしましょう！



しっかり寝る

少し寝不足でも朝は  
とりあえず起きる



# 夏の 疲れ バイ!

好きなことで  
リラックス～

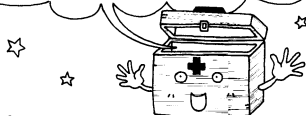


豚肉なんて  
おススメですよ



しっかり食べる!

## 9月9日 救急の日



学校やご家庭で、よくおこるケガの処置について、自分たちでもできることを載せておきます。早く対処することが、早く治ることにつながりますので、ご家庭でもお子さんと一緒に確認してください。



**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...

**水道水で**  
汚れを洗い流し、  
清潔なワオレやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** 鼻をつまんで下を向く。

なげなげ止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
ワオレで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

**だぼく・ねんざ**  
つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!

Ice: 氷のうを冷やす!

おぼえておいてね♡

**RICE療法**

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!

Elevation: 打ったところを心臓よりも高くする!

安静。冷却  
圧迫。挙上!

## けがをせず、元気④運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

## 水筒をお願い します!



運動会練習が始まります。暑い中での練習となりますので、**熱中症予防のために水筒の持参をお願いします。**水筒の中身は、『水・お茶』でお願いします。

