

# ほけんだより 9月号

令和4年8月29日（月）

神田小学校 保健室

## 《9月の保健目標》

きそくただ  
規則正しい  
せいかつ  
生活をしよう

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少し気温も下がり、過ごしやすい日も増えてきましたね。行動制限のない久しぶりの夏休み、皆さん楽しく過ごすことはできましたか？心と体を夏休みモードから学校モードに切り替えるのは大変ですが、生活習慣をしっかりと整えて、無理しすぎることなく、元気に2学期を送っていきましょう！

## 9月1日は 防災の日



**コロナウイルス  
対策も必要！**  
家族で話合って  
おきたい議題は？

## ●家族で防災会議を開催しよう！●

### 議題1 【避難所・集合場所】

避難所はどこなのか、家族はどこで集合するのかを決めておきましょう。

### 議題2 【連絡方法】

どのように連絡がとれるのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も確認しておきましょう。

### 議題3 【災害グッズ】

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備えは十分か確認しましょう。

### たとえば・・・

※家族構成や、地域の環境によって異なります。

### その他にも・・・

ヘルメット、毛布、タオル、現金、アルコール、マスクなど

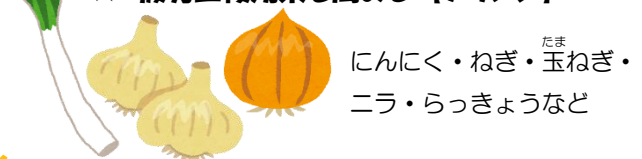


## 残暑を乗り切ろう！～夏バテ予防に効果的な食べ物～

### ★ 疲労回復【ビタミンB・良質なタンパク質】



### ★ 疲労回復効果を高める【アリシン】



### ★ 免疫力を高める【ビタミンC】



### ★ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】



### ★ 代謝が良くなる【香辛料】



# 9月9日は救急の日～RICE処置ができるようになろう～

9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、9月9日を「救急の日」と言います。けがをしないためには、運動前の準備体操、規則正しい生活、交通ルールを守ることなど日頃からの心がけが大切ですが、もしけがをしてしまっても、落ち着いて正しい応急手当ができる、けがの悪化を防ぐことができます。

## REST . . . 安静



けがをしているところを無理に動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

## ICING . . . 冷却



氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。冷やすときは氷をハンカチやタオルでくるみましょう。

## COMPRESSION . . . 圧迫



包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。強くおさえすぎたり締めすぎないように注意しましょう。

## ELEVATION . . . 挙上



内出血による腫れや痛みを軽くするため、けがをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

## ～こんな時は、迷わず病院を受診しましょう～

- ① 頭を強く打ち、目が見えない・記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合
- ② 目やまぶたの打撲により目が開かない、視界がぼやけるなどの場合
- ③ 手や足の関節に明らかな変形や腫れがある場合
- ④ 切り傷が深く、出血多量で止血が難しい場合



心配なときには

かかりつけ医に相談しましょう！



## ～保健室での応急手当について～



- ① 応急手当は、治療ではありません。痛みが続く場合は、病院を受診しましょう。
- ② 傷の洗浄は、基本的に消毒液は使用せず、水で洗い流しています。砂が取り切れない場合は、病院を受診してください。
- ③ 冷却は、氷で冷却することを大切にしています。必要に応じて湿布を使用しますが、第3類医薬品を使用し、皮ふが弱い児童には使うことはありません。

## 保護者の皆様へ



夏休み中もお忙しい中、ご家庭での検温及び体温記録票への記入にご協力いただきありがとうございます。2学期も引き続き、校内での感染症対策として、毎朝の検温、本人及び同居のご家族の体調不良時の登校自粛、医療機関の受診、早めの早退対応等にご協力をお願いいたします。

学校では、手洗い、消毒、マスクの着用、換気等、基本的な感染防止対策を徹底していきます。また積極的に校内巡視や声かけを行い、児童の体調の異変に早めに気づくことができるよう努めて参りますので、よろしくお願いいたします。

★夏休み歯みがきカレンダーのご協力ありがとうございました。令和4年度2学期の歯みがきカレンダーをお配りしましたので、ぜひご家庭でご活用ください。