

すこやか

新学期
特別号

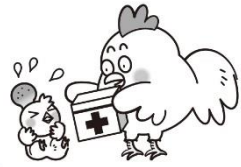


平成 30 年 8 月 28 日
貴志小学校 No.6

夏休みが終わり、新しく2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。そろそろ本格的に運動会の練習も始まってきます。練習が始まると、外で体を動かすことが多くなります。寝不足であったり、朝ご飯をしっかりと食べていないと、練習中に具合が悪くなったり、けがをしやすくなります。毎日の生活を元気に過ごすためのひけつは、**早寝・早起き・朝ご飯**！夏休みの疲れが抜けない人は、まず早起きから始めてみてください。



9月9日は救急の日です！



R est... 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I ce... 冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C ompression... 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E levation... 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう



まだまだ熱中症に注意！

水分補給を
忘れずに！

なぜたんこぶができるの？

■腕や足をぶつけた時には、青むらさき色のあざができますね。あざは、皮膚の中で血管が破れて、もれた血のかたまりが透けて見えるものです。

■頭をぶつけた時には、ぷくっとふくらむ「たんこぶ」になります。

では、なぜ頭だけ「たんこぶ」になるのでしょうか？

頭は皮ふのすぐ下が頭蓋骨なので、血のかたまりの行き場がなく、外側へぷくっとふくらむのです。これが、たんこぶです。

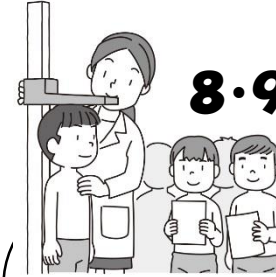


保護者の方へ.....

頭を打った際、「たんこぶができたなら大丈夫」という言葉がありますが、これは迷信です。頭を打ったら、嘔吐や頭痛、意識障害がないか注意して様子を見ましょう。



8・9月の保健行事



- 8月29日(水) ... 身体測定(2年)
- 9月 3日(月) ... 身体測定(6年)
- 4日(火) ... 身体測定(5年)
- 6日(木) ... 身体測定(4年)
- 7日(金) ... 身体測定(3年)
- 11日(火) ... 身体測定(1年)

☆身体測定の日、身長が正しく測れないため、髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。

そのくつ...ケガのもとです！



ハイカットや厚底など、運動をするのに適していないくつをはいていませんか？くつのうらがすり減ってつるつるになっていませんか？

《保護者の方へ》

まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防のため、水筒のお茶を忘れずに持たせてあげてください。水筒が小さい場合、2個持ちにするなど、十分な水分補給ができるよう、気を付けていただけますよう、お願いします。

運動会の練習が始まっています。元気に練習を行えるよう、1学期に引き続きお子さんの朝の健康観察をよろしくお願い致します。