

すくすく

令和4年9月1日

No. 6

柏市立高柳西小学校 保健室

おうちの人と一緒に読んでください！



夏休みは楽しくすごせましたか？

まだ、体や心が夏休みモードと言う人もいるかもしれませんね。生活リズムを整えなおして、学校モードに切りかえていきましょう！



9月に、身体計測を行います。

8日（木） しいのき

1・2年生

9日（金） 3～6年生

○当日、体操服を忘れずに持ってきてください。

○身長が正確に測れるよう、頭上で結ぶ髪型はさけてください。



けがをしやすいののは、どんなとき？

つかれている



いそいでいる



イライラしている



ぼーっとしている



保健室に行く前に



自分でできること

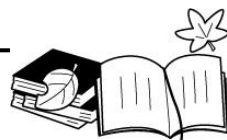
傷口が砂で汚れている時は水できれいに洗う、血が出ている時は布やティッシュペーパーで押さえるなど自分でできる手当てはしましょう。

応急処置の
合言葉は
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉覚えておきましょう。

今月の保健目標

けがの手当てについて知ろう



季節は秋ですが、まだ気温が高い日もあります。

新学期も汗をふくためのタオル、こまめに水分が取れるように水筒を持てきましょう。

どちらもこまめに！



睡眠でつかれをとろう(---)zzz

夏休み中の夜ふかし、久々の学校生活の中でつかれが出ることがあります。よい睡眠でつかれを取りましょう。

★眠る1～2時間前に、40℃くらいの湯船につかる。眠りやすくなるための「副交感神経」の働きが活発になります。

★眠る2時間前くらいから、インターネットや携帯型ゲームを使わないようにしましょう。



Protect
(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rest (安静)
楽な姿勢を保つ

Ice
(冷却)

氷で患部を冷やす



Compression
(圧迫)

患部を圧迫する



Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Support (固定)
もしくはStabilization (安定)

患部を固定して安定させる