

にこにこ 9月

9月の保健目標
「規則正しい生活をしよう」

令和5年9月1日(金)
三次市立作木小学校 保健室

こんにちははお知らせください

充電完了!



残暑が厳しい日が続いています。季節が夏から秋にかわろうと
していますが、まだまだ熱中症に要注意です。2学期のこの時期
は、夏の疲れがあることや、1日の気温差が大きいこと等から、
体調をくずしやすい時期です。学校での生活に早く慣れるため
にも、生活リズムを整えていきましょう。



しっかり洗う理由って?

「すり傷は水道の水ですり洗い流
しましょう」と言われますが、なぜなので
しょう? それは、すりむいたところに砂や
どろなどの汚れが残っていると、傷口から
ばい菌が入って、傷の治りが遅くなっ
たり、「うみ」がでたりするからです。また、
汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこと
もあります。学校ですりむいたときも、保
健室に行く前によく洗ってください。もし
も血が出ているときは、
せいけつなハンカチな
どでおさえて、血を止
めるようにしましょう。



お子さんの体調について

★夏休み中の大きなけがや病気
★新たにアレルギー症状が出た時
その他、調子の悪いところや心配なことが
ありましたらお知らせください。

変更があった点

★緊急連絡先
★かかりつけの医療機関 等
緊急時に必要な情報です。変更がありまし
たら、お知らせください。

また、夏休み期間中に、健康診断の結果を
受けて病院受診をされたご家庭は、返書等で
お知らせください。

9月9日は救急の日

けがをしたら
どうする?

打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

覚えてね!

レスト Rest(安静) 動かさない いじらない	コンプレッション Compression(圧迫) 内出血をひどくしないように
アイシング Icing(氷冷) 氷のうなど冷やし はれをふせぐ	エレベーション Elevation(挙上) 患部をできるだけ 心臓より高く

作木小学校のAED、どこにあるか知ってる??

「正面玄関に入ってすぐのところ」
に設置されています。



AEDは街の中のいたるところに設置されています。もしものときのため
に、どこにAEDがあるか知っておきましょう。



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

最近、けがをした時、自分でできる簡単な救急処置をしてから保健室へ来る人が多くなりました。救急処置はできるだけ早くに行う方が、痛みが少なく、治りも早くなります。

そして、傷口をおさえたり、鼻血を止めるためには、清潔なハンカチとティッシュを常に持っておくことが大切ですね!

夏の疲れ バイバイ!

少く寝不足でも朝は
とりあえず起きる

しっかり寝る

好きなことで
リラックス~

しっかり食べる!

豚肉なんて
おススメですよ