

ほけんだより 9月号



令和4年(2022年)9月2日(金)

筑紫小学校 保健室

文責：上津遊菜々子

夏休みが終わりました。みなさんは夏休みをどのように過ごしていましたか？

もしかしたら中には夜ふかしやゴロゴロ過ごしてしまった人もいませんか。

特に休み明けは疲れやすく、いつも以上に体調管理が大切です。早寝早起き朝ごはんを心がけ、はやく学校モードへと生活リズムをもどし、楽しく学校生活を送れるようにしましょう。

ぜんきこうはん さあ前期後半のスタート！…とはいっても気分の乗らない人へ



新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスが人へうつる力がどんどん強くなり、いつ誰にうつってもおかしくない状況になっています。もしかしたら夏休みの間にコロナウイルスにかかってしまった人もいませんか。

感染症対策で大切なのは、こまめに手洗いうがいをし、鼻や口などからウイルスが体に入らないよう防ぐことです。

毎日の手洗いは正しくできていますか？もう一度振り返ってみましょう。



学校生活で不安なことがあったり、話を聞いて欲しいことがある時は、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。



9月9日 救急の日



みなさんはけがの手当てを正しく行うことができますか？
今回は、つき指や足をひねった時の応急処置について説明します！

つきゆび・足をひねった時の基本！



ライスリョウホウ RICE療法



① Rest (安静) : 動かさない

➡ケガの悪化を防ぐことができます。

② Ice (冷やす) : 氷水で冷やす

➡痛みを和らげることができます。

③ Compression (圧ぱく) : 包帯などでおさえる

➡出血やはれを防ぐことができます。



④ Elevation (上げる) : 心ぞうより上にあげる

➡内出血や痛みを和らげます。

