

# ほけんしつより



令和7年9月  
流山市立市野谷小学校  
保健室

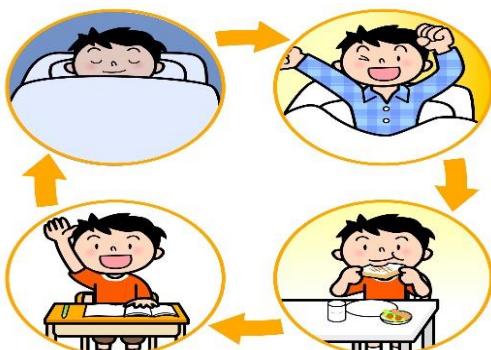
2学期が始まって一週間が過ぎました。学校の生活リズムにすっかりもどりましたか？  
今月はみなさんが楽しみにしている「スポーツフェスティバル」の練習が始まります。  
まだまだ暑い日が続きますが、体調に気をつけながら頑張りましょう。

生活のリズムをととのえよう。けがのときの対応を知ろう。

## ●水筒・タオルを毎日準備！

まだまだ熱中症の危険もあります。水筒を忘れずに持ってきてください。汗がしっかりふける大きさのタオルも忘れずに用意しましょう。

## ●早寝・早起き・朝ごはん！



暑い中での運動で、自分では気づかなくても体は疲れているかもしれません。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんは一日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補い、やる気と集中力を高めます。けがの予防にもつながります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、スポーツフェスティバルにのぞみましょう。

## ●自分でできる応急手当をマスターする！

### ★すり傷・切り傷

水できれいに洗ってから保健室へ!!



砂や石が残っていたらバイ菌が入ってなおりがおそくなってしまいます。



### ★鼻血

小鼻をつまんで軽く下を向きましょう。

上を向くのはNG！血がのどに入り、気持ちが悪くなります。

### ★打撲・ねんざ RICE(ライス)をおぼえよう

Rest 安静に



Ice 冷やす



Compression 適度な圧迫

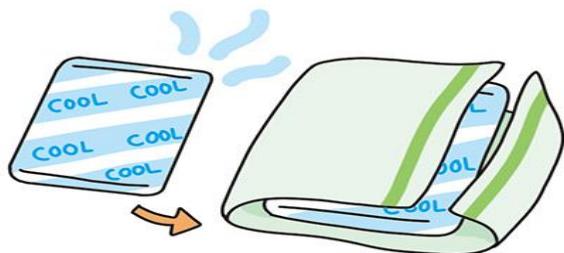
Elevation 心臓より高くあげる

# ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

## ①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



## ③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



冷やしても痛みやはがれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。



おうちの方へ…

I 学期の健康診断の結果、病院への受診を勧めた人は**336人**（延べ人数）。受診の報告があった人は9月3日現在で**215人**（受診率…**約64%**）です。



夏休みを利用して受診をした人もたくさんいると思います。まだの人は早めの受診をお勧めします。報告書を学校に提出していない人は提出をお願いします。（耳垢を家で取った、要注意乳歯が家で抜けた等々は保護者の方のサインだけで大丈夫です。）受診勧告書は再発行できますので、用紙がない場合は学級担任までお知らせください。

