

# ほけんだより9月

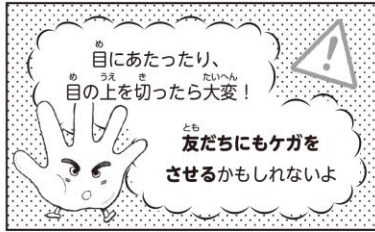
かわらしろしょうがっこう  
川原代小学校  
保健室  
R4. 9. 2

学校生活が始まりました。本格的に学校モードへの切りかえが必要ですね。スポーツフェスティバル(仮)の練習も始まります。けがなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて体調を万全にしましょう。



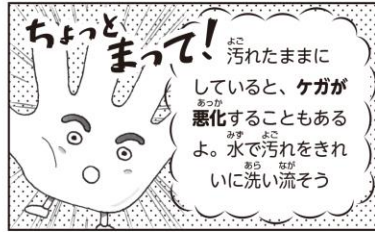
ちよっとまって！  
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

## そうじの時間



道具を正しく使ってケガを防ごう！  
まわりもよく見てね

## 休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力  
「自然治癒力」を助けてあげてね

## 体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。  
つきゆびくらい...と思わず、安静に



覚えておきたい

# RICE(ライス)処置

RICEは心<sup>おうえい</sup>急<sup>うて</sup>手<sup>あて</sup>当<sup>て</sup>の<sup>あて</sup>基本<sup>きほん</sup>の<sup>あて</sup>頭<sup>かしら</sup>文<sup>もん</sup>字<sup>じ</sup>です。病<sup>びょう</sup>院<sup>いん</sup>にかか<sup>か</sup>る<sup>る</sup>ま<sup>ま</sup>での<sup>あて</sup>間<sup>あいだ</sup>、け<sup>け</sup>が<sup>が</sup>の<sup>あて</sup>障<sup>しょう</sup>害<sup>がい</sup>を<sup>あて</sup>最<sup>さい</sup>小<sup>しょう</sup>限<sup>げん</sup>に<sup>あて</sup>抑<sup>おさ</sup>え<sup>え</sup>る<sup>る</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>に<sup>あて</sup>行<sup>い</sup>う<sup>う</sup>方<sup>かた</sup>法<sup>ぽう</sup>です。し<sup>し</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>処<sup>じょ</sup>置<sup>ち</sup>を<sup>あて</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で<sup>あて</sup>痛<sup>いた</sup>み<sup>み</sup>を<sup>あて</sup>抑<sup>おさ</sup>え<sup>え</sup>る<sup>る</sup>、け<sup>け</sup>が<sup>が</sup>の<sup>あて</sup>治<sup>ち</sup>り<sup>り</sup>を<sup>あて</sup>は<sup>は</sup>やく<sup>やく</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>の<sup>あて</sup>効<sup>こう</sup>果<sup>か</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。



## Rest (安静)

動かさない

むやみに動かさず、  
けがの悪化を防ぐ。



## Icing (冷却)

痛いところを冷やす  
体温を下げることで  
腫れや内出血、痛み  
などを抑える。



## Compression (圧迫)

押さえて圧迫  
圧迫することで、腫れ  
や内出血を最小限に  
抑える。



## Elevation (挙上)

心臓より高くあげる  
心臓より高い位置に  
保つことで内出血  
による腫れを防ぐ。

おうちの方へ

- 9月5日～9日に身体計測と視力検査を行います。9月22日(木)に健康手帳を持ち帰りますので、3・4ページを確認していただき、5ページに保護者印を押して、**29日(木)**までに学校に持たせてください。
- 9月からスポーツフェスティバル(仮)の練習が始まります。残暑が厳しい中での練習が予想されます。学校では熱中症対策を行い、暑さや安全に配慮して練習を行います。ご家庭でのご協力をお願いいたします。朝ごはんや睡眠などの規則正しい生活をはじめ、朝の健康観察や大きめの水筒、汗ふきタオル、着がえの持参をお願いいたします。

## 困ったときの強い味方「#8000」



急な発熱でぐったり  
していて心配…

頭をぶつけたけど、病院で  
みてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、  
頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、  
事前にホームページなどで確認を。)

### 簡単！ #8000の使い方

- 1 #8000をダイヤル
  - 2 相談窓口につながります
  - 3 お子さんの症状を話してください
  - 4 医師・看護師が  
アドバイスしてくれます
- 対処の仕方、受診する病院など

お住まいの  
都道府県の

