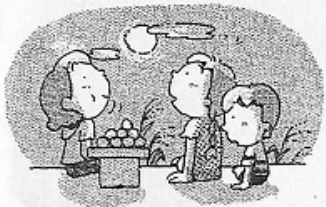


ほけんだより 9月

あまがさるしりつそのでひがししょうがこう
尼崎市立園田東小学校 保健室



なが なつやす おひ
長い夏休みが終わりましたね。新学期に入って、また、み
んなのげんきな顔が見られて、うれしくなりました。お休みの間
に、心も体もちよつと大きくなって、たのしく感じられました。
これから2学期は、行事がたくさん続きます。からだの調子
をくずさないよう、生活リズムを早く整えましょう。

生活リズムを学校モードに切りかえよう!

夏休み明け生活リズムチェック 五つ星をめざそう!!

「はい」のときは、☆に色をぬりましょう。



- 朝、気持ちよく起きられましたか?
(はい・いいえ)
- 朝ごはんを食べてきましたか?
(はい・いいえ)
- ウンチはすっきり出ましたか?
(はい・いいえ)
- 休み時間には、体を動かして遊びましたか?
(はい・いいえ)
- 夜は、ぐっすり眠れましたか?
(はい・いいえ)



9月9日は救急の日

手当ての基本的「RICE(ライス)」ってなに?

RICE

- RはREST(動かさない)
- IはICING(冷やす)
- CはCOMPRESSION(押さえる)
- EはELEVATION(高く挙げる)

けがの手当ての基本をおぼえよう!

あらい



すりむいたときは水道の水できれいにあらいな
がそう。少しのきずなら
あらい流すだけでじゅうぶん!

おさえる



血が出たときは、あわてずま
ず落ち着いて、きず口をしっか
りおさえよう!

ひやす



ねんざやつき指をしてしまった時は、とにかくひ
やすします。氷は直接
ひふに当てるとやけど
をしてしまうので、ハン
カチで包んで当てます。
ねんざやつき指の手当
ての基本はRICE(ライ
ス)、とおぼえましょう。

きずはこうしてなおる!!

傷ついた皮ふを治す細胞が集まってきます

- ★血を固めて止める細胞(血小板)
- ★ばい菌を食べる細胞(マクロファージ、好中球)
- ★傷口をくっつける細胞(繊維芽細胞)
- ★傷口をふさぐ細胞(表皮細胞)

傷口がジクジクするのは、これらの細胞の働きを助ける液体が出ているからです。



かならずお茶を持ってきてね!

おうちの方へ

眼科・歯科・耳鼻科の治療は済みましたか?

夏休み中に治療がすんで、病院から「受診済証」をもらっている場合は、必ず学校にご提出ください。また、治療が続いている場合は、治療が済みましたら「受診済証」を担任へおわたしてください。なくした場合は、連絡帳でお知らせください。

