

9月

2017

げんき
元気いっぱい
あしかり
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
小学部 保健室
NO5
H29年9月4日

保健目標

生活リズムを取り戻し、基本的な生活習慣を身に付けよう。
ケガの予防をしよう。

長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休み中は旅行に行ったり、何か調べ物をしたり、充実した夏休みを過ごしましたか？ 「えっ！！」まだ宿題が残っているなんて人がいるのでは・・・？
9月は夏の疲れが出る時期です。2学期モードに生活を変えて安全で楽しく活動ができるように自分の生活を見直し、元気に学校生活を送りましょう。

RICE ねんざ・だぼく・骨折など、よくおこるけがをした時に行う応急手当

Rest 安静にする 無理せず安静にすることで、けがをしたところがひどくなったり、新しいけががおこるのを防ぎます。

Icing 冷やす 冷やすことで炎症をおさえ、はれをおさえます。

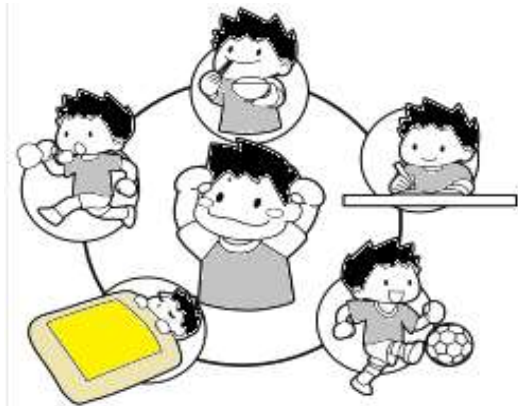
Compression おさえる 固定することではれをおさえま

Elevation 高く上げる 心臓より高く上げる事で内出血や腫れをおさえ、痛みを和らげます。

RICE



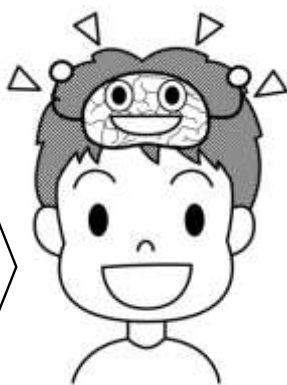
ケガをした時、まずはここまで自分でやってみよう！



生活のリズムを取り戻しましょう

生活リズムの立て直しで頭もスッキリ

早寝早起朝ごはん！



●すりきず

きず口の汚れを水道の水で洗い流す

●きりきず

血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

●鼻血

うつぶいて小鼻をギュッとつまむ

●やけど

すぐに水道の水でよく冷やす

夏休み明け生活チェック

五つ星をめざそう！★★★★☆

「はい」のときは、☆にいろをぬりましょう

- 朝、気持ちよく起きられましたか？ (はい ・ いいえ) ☆
- 朝ご飯を食べてきましたか？ (はい ・ いいえ) ☆
- ウンチはすっきりでしたか？ (はい ・ いいえ) ☆
- 休み時間に、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) ☆

スポーツの秋 運動はこんなにからだにいい！

血のめぐりがよくなる

筋肉がつく

太りにくくなる

心が安定する

骨が強くなる

暑さ、寒さに強くなる