

# ほけんより 9月

八俣小学校 令和6年9月

長い夏休み、楽しく元気に過ごせましたか？  
 また、大切な生活習慣である「早ね・早おき・朝ごはん」や、「食後の歯みがき」はしっかりできましたか？  
 さあ、2学期が始まりました。まずは生活リズムを学校モードにもどしていきましょう。



## 9月の保健行事 《 身体測定 》

- |        |       |       |       |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 5日(木)  | ① 6の1 | ② 6の2 | ③ 5の1 | ④ 5の2 |
| 6日(金)  | ② 4年生 | ③ 3の1 | ④ 3の2 |       |
| 9日(月)  | ② 2の1 | ③ 2の2 |       |       |
| 10日(金) | ① 1の1 | ② 1の2 |       |       |



- ★夏用体操服(半袖・半ズボン)で行います。
- ★髪が長い場合は、耳より下で結ぶようにしてください。

## 健康手帳・健康診断結果報告書を回収しています

夏休み中に病院受診予定のため、健康手帳がご家庭にある児童は、2学期の身体測定で使用しますので、健康手帳を学級担任まで提出をお願いします。  
 なお、現在治療中の方や、これから治療を始める方は、治療が済みましたら提出をお願いします。

<p><b>9月9日は救急の日です</b></p> <p>次のような場面であたならどうしますか？正しいと思う方を選びましょう。</p>	<p><b>はなちが出た</b></p> <p>①少し下を向いて、小鼻をおさえる。                  ②上を向いて、首の後ろをトントンたたく。</p>				
<p><b>すり傷ができた</b></p> <p>①傷口がよごれたまま、ばんそうこうをはる。                  ②水で砂やどろをきれいに洗い流す。</p>	<p><b>つき指をした</b></p> <p>①冷たい水や氷を入れたビニール袋などで冷やす。                  ②指を思いきり引っばる。</p>				
<p><b>切り傷ができた</b></p> <p>①清潔なハンカチやガーゼで傷口をおさえる。                  ②とりあえず、ツバをつける。</p>	<p><b>こたえ</b></p> <p>すり傷ができた…②                  切り傷ができた…①                  はなちが出た…①                  つき指をした…①</p> 				
<p><b>けがの手当てで注意事項</b></p> <p>○血を止めるとき、ティッシュペーパーを使わない。                  …傷口に細かいゴミが残ることがあります。</p> <p>○やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。                  …やけどの時は、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶしてしまうと、ばい菌が入る原因となります。</p> <p>○つき指をしたとき、引っばったり、もんだりしない。                  …つき指を引っばると、痛みやはれを悪化させる原因となります。</p>					
<p><b>ねんざやつき指などの応急処置の基本 RICE (ライス)</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="1402 1506 1687 1794"> <p><b>R</b>est (安静)</p>  <p>安静にして動かさない</p> </td> <td data-bbox="1687 1506 1975 1794"> <p><b>I</b>cing (冷却)</p>  <p>氷水や氷のうで冷やす</p> </td> <td data-bbox="1975 1506 2277 1794"> <p><b>C</b>ompression (圧迫)</p>  <p>包帯などで適度におさえる</p> </td> <td data-bbox="2277 1506 2595 1794"> <p><b>E</b>levation (挙上)</p>  <p>心臓より高く上げる</p> </td> </tr> </table>		<p><b>R</b>est (安静)</p>  <p>安静にして動かさない</p>	<p><b>I</b>cing (冷却)</p>  <p>氷水や氷のうで冷やす</p>	<p><b>C</b>ompression (圧迫)</p>  <p>包帯などで適度におさえる</p>	<p><b>E</b>levation (挙上)</p>  <p>心臓より高く上げる</p>
<p><b>R</b>est (安静)</p>  <p>安静にして動かさない</p>	<p><b>I</b>cing (冷却)</p>  <p>氷水や氷のうで冷やす</p>	<p><b>C</b>ompression (圧迫)</p>  <p>包帯などで適度におさえる</p>	<p><b>E</b>levation (挙上)</p>  <p>心臓より高く上げる</p>		