

_ 生活リズムを #2 まる **学校エード**(みなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか?生活リズムを学校モードに戻すために、規則正しい生活を心がけましょう。保健室前の掲示も、ぜひ見に来てください。5 つのギアスイッチをONにすることで夏休み気分とバイバイでき



1&7*7777777777777777777777777777777777*

みなさんは自分の足に合った靴をはいていますか?これから運動会の練習が始まります。それまでに靴のサイズが自分の足に合っているか今一度確認してみましょう。これから新しい靴を買う予定の人は下のポイントに注意して自分の足に合ったサイズの靴を選んでみてください。



☆身体計測

1 年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
9/12	9/8	9/7	9/6	9/1	8/31
(火)	(金)	(木)	(水)	(金)	(木)

※2学期に行う身体計測の結果は、10月に予定している視力検査終了後、健康手帳でご家庭にお知らせ します。



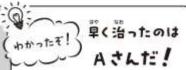
ー学期に保健室へ来室した児童の中に、「昨日学校でケガをしたけれど、大丈夫だと思ったのでそのままにしていたら、どんどん痛くなってきた」と言う
がたくさんいました。また、家に帰ってから痛みが強くなり、病院に行ったと
ころ、とても大きなケガをしていた人もいました。ケガをした時には自分で
「大丈夫」と判断せず、保健室に来てケガの状況を見てもらったり、手当てを

してもらうようにしましょう。また、学校以外の場所でケガをしてしまったときに、自分でできる簡単な手当を 覚えておくのも大事ですね。





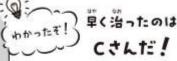




でいる。 でや泥がついたままだと、傷口 からばい菌が入ってしまうから ね。水で洗って清潔にしよう。







がだと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。





(ぬかったで!) 早く治ったのは

無理に動かすとケガが悪化する よ。打撲やねんざをしたときは、 なが、冷やす、圧迫、拳上」 (RICE)を覚えておこう。



「RICE」は おうきゅうてあて 応急手当の きはよ 基本の かしむも じ 頭文字です。

ケース3のように打撲をした時や足をひねった時、突き指などをした時は、 た。かか 下に書かれている応急手当をすぐに行うことが大切です。

レスト Rest (安静)



描いところを冷やす

アイシング

Ocing (冷やす)



