



生活リズムを
学校モードに
戻そう!

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るかもしれません。



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。

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

☆身体計測

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



1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」と言う人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おぼ覚えておくのも大事ですね。



タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。1人はケガが早く治ったらしい。早く治ったのはどっち? それはなぜ?

★ケース1★

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

早く治ったのは Aさんだ!

砂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。

★ケース2★

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。

早く治ったのは Cさんだ!

氷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。

★ケース3★

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんごをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう!
ライス
RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
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、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)



アイシング
Iceing (冷やす)



コンプレッション
Compression (圧迫)



エレベーション
Elevation (挙上)

