

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 9月 7日
第12号 神石小学校

『生活リズムをとれよう』



新学期が始まって、1週間以上が過ぎました。日中はまだまだ暑いですが、朝晩は涼しく過ごしやすいようになってきました。

しかし、夏の疲れも残っており、季節の変わり目で体調をくずしやすい時です。うがいや手洗いはもちろん、夜は早めに布団に入り、十分な健康管理をおこなってください。



『9月9日は救急の日』



『応急手当の基本』 RICE(ライス)

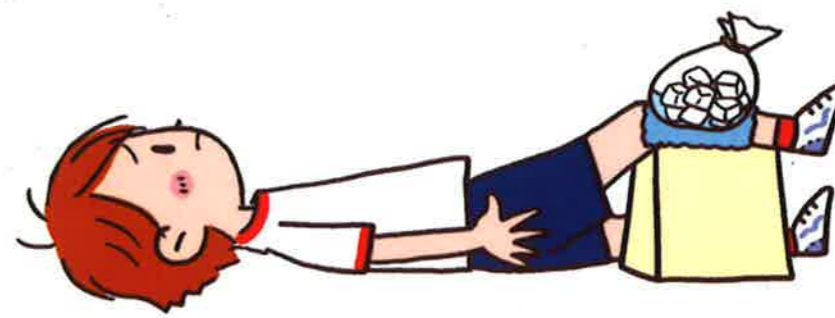
Rest 動かさない けがをした部分を動かさないようにして、悪化をふせぎます。

Icing 冷やす 氷のうなどを当て、15分～20分間冷やします。炎症や内出血をおさえます。



Compression 圧迫する 伸縮包帯などを巻いて、適度に圧迫します。腫れや出血をおさえます。

Elevation 挙げる けがをした部分を心臓より高くします。痛みや出血をやわらげます。



けがの手当では、
「さわがず」
「あわてず」
「おちついて」
けがの直後から行うことで、症状の悪化をおさえます。

『応急手当』クイズ どちらが正解？

① 転んですりむいた

- A: つばをつけて放っておく。
- B: 水で洗って、きれいなガーゼ(タオル)を当てる。



② つき指をした

- A: 固定をして氷水などで冷やす。
- B: 指をギュッと引っ張ってみる。

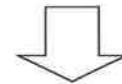
③ 鼻血が出たとき

- A: 下を向いて、鼻をつまむ。
- B: 後ろから首をトントンとたたく。



④ 目にほこりが入ったとき

- A: 目をこすってみる。
- B: 水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをする。



《こたえ》

- ①…B 砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます。
- ②…A つき指を引っ張ると悪化してしまいます。副木などで固定して冷やします。
- ③…A 上を向くと、血を飲み込んでしまいます。鼻の奥に向かって強く押さえます。
- ④…B 汚れた手で目をこすると、目を傷つけたり、ばい菌が入って炎症を起こします。

夏休みの宿題『お口の川柳』よくがんばりました！

神石高原町歯科衛生連絡協議会主催の「お口の川柳」に児童全員が応募しました。歯と口にまつわる思いや願いがたくさん込められた作品で、どれも力作でした。協議会の選考・表彰は、11月になりますが、校内でも審査をおこない、先生たちが一人1作品を選びました。先生の名前〇〇賞として校内に掲示していますので見てくださいね。みんなよくがんばりました！

