

ほけんだより

9月

あさゆう 朝がほんのり涼しく感じられたり、夜によーく耳をすますと虫の
声が聞こえたりしませんか？もうすっかり秋になりましたね。季節の
変わり目は、しんどくなりやすいときでもあるので生活リズムを
とと 整えて元気に過ごしましょう。最近、お外で遊ぶことも多くなっ
てきているので、けがをしたときは自分でもできることをしましょう！



おぼ 覚えておこう

自分でできる

応急手当



軽くうつむいて、親指と
人差し指で鼻をつまむ
ひとさ ゆび はな



流水で傷口を洗い、清潔
なハンカチなどで止血
なハンカチなどで止血



流水で痛みがやわらぐま
で冷やす

つき指をしたときは？



ひっぱってしまうと悪化
したり、けがのなおりがお
そくなってしまいます。



すぐに冷やしましょう。
冷やすことで、痛みやはれ
がおさえられます。

山小のケガの多いのは？

場所 は	きょうしつ 教室 たいいくかん 体育館	うんどうじょう 運動場	
部位 は	て 手・手指 かお 顔・頭	あしかんせつ 足関節	
運動 種目は	うんどう マット運動	ドッジボール	

おぼ 覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest (れすと)
安静にして動かさない

Icing (あいしんぐ)
痛いところを冷やす
(こんぶれっしょん)

Compression
押さえて圧迫
(おっばく)

Elevation
心臓より高くあげる
(えれべーしょん)



なんだかなあ～

思い当たるものは
ありませんか？

なんだか
体が
だるいなあ～



あさ 朝ごはん、食べ
ていますか？
ぬ 抜くとパワーが足
りなくなって、頭が
ぼおっとなったりしま
す。しっかり寝て、
しっかり食べて1日
をはじめましょう

なんだか
やる気が
でないなあ～



こころ 心がお疲れモー
ドかも。コロナ
で生活が変わって、
もやもやすることも
あるよね。
ひと そんなときは、1
人で抱えこまず、保
健室に話しにきてく
ださいね。

裏面もみてみよう！