

すこやか

茨城町立上野合小学校

保健室 No. 8

平成26年9月2日

暑くて長い夏休みが終わり、子ども達の笑顔と元気な声が学校に戻ってきました。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。この時期は暑さや疲れのために体調を崩してしまいがちです。

元気いっぱい学校生活を送るために、しっかりと睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。



運動会の練習が始まります

運動会は9月20日(土)です。子ども達はみんなドキドキしながら楽しみに待っているのではないのでしょうか。お子さんが元気に楽しく練習ができるよう、ご協力をお願いします。

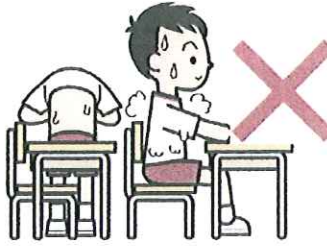
○ 次のことに気をつけましょう。



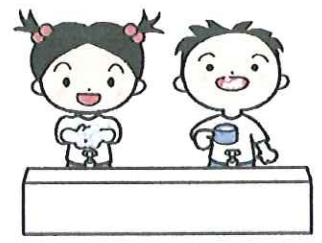
① 手足のつめは短く切っておく。



② 汗ふき用タオルを用意する。



③ 汗をかいたらすぐにふく。



④ 運動後は、手洗いうがいをする。

9月9日は救急の日です

手当ての基本は ^{ライス} RICE!!

R... Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように、楽な姿勢で休めます。

I... Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐ冷やすことで、炎症、内出血を押さえ腫れや痛みを軽減します。

C... Compression (圧迫)

適度に圧迫することで、腫れや内出血、炎症をおさえます。

E... Elevation (高挙)

心臓より高い位置に上げることで、腫れや炎症をおさえます。



救急箱の中身をチェック!



夏休み中に受診をされた方へ

夏休み中に歯科や眼科を受診し治療が終わった場合は、学校に「受診報告書」を提出してください。「受診報告書」をなくされたときには、受診が終わったことを学校に連絡してください。