

# ほけんだより 9月号

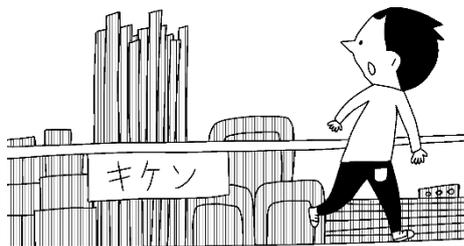
令和6年9月3日(火)  
針ヶ谷小学校 保健室



2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか。元気いっぱいスタートダッシュ!といきたいところですが、夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人や、夏休みの疲れが残っている人もちらほらいるようです。早く生活リズムをリセットして、楽しい2学期を送りましょう。

## 9月1日は防災の日💡

9月1日は「防災の日」です。もしものときに冷静に行動ができるように日頃から「防災」についての意識をしっかりとちましましょう。



遊びにでかけるときは、「いつ」「どこで」「だれと」「なんじまで」をうちの  
人に伝えてから出かけましょう。また、  
交通ルールを守って、安全に気をつけ  
ましょう。

## つめ伸びすぎていませんか👉？

爪の役割は、指先に力を入れるときに支えたり、かゆいところを掻いたり、指先を保護するためにありますが、伸びすぎた爪は保護をするどころか、逆に運動や作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけてしまうこともあります。手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。今のみなさんの爪の長さはどうですか？チェックしてみてくださいね。



## 9月9日は救急の日🚑★

9月9日は救急の日です。体育の授業では、準備運動をしっかり行いケガをしないように細心の注意を払いましょう。それでも、ケガをしてしまったときはどうすればいいのか、手当の仕方について覚えておきましょう。



打撲・捻挫の手当では **RICE** 処置が基本

- R** Rest (安静) 動かさない、いじらない
- C** Compression (圧迫) コンプレッション。内出血をひどくしないように
- I** Icing (氷冷) アイシング。氷のうなどで冷やし、はれをふせぐ
- E** Elevation (挙上) イレベーション。患部をできるだけ心臓より高く

覚えてね!

**あり傷** ... や切り傷などで出血しているときは...  
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** 鼻を閉じて下を向く。なげなげに止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

**RICE療法**

- Rest: 動かさず安静に!
- Ice: 氷のうなどで冷やす!
- Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!
- Elevation: けがしたところを心臓より高くする!

おぼえておいてね♡

安静・冷却  
圧迫・挙上

痛みが治まらないときや、腫れている、いつもと色が違うときは病院へ受診しましょう🏥