

# ほけんだより



## 九月のけがをふせよう。規則正しい生活をしよう。

伊敷小 ほけんし R5.9.8

2学期がスタートして、1週間が経つて

しています。朝夕がほんのり涼しく

感じられ、秋が近づいているな〜と。

暑中症、感染症 引き続き、熱中症、感染症 しっかり対策を

しながら、元気に過ごしましょう。まずは、やはり、

1人1人が、早寝・早起き・朝ごはんを

心がけ、実行すること！元気な体を

つくることは、熱中症や感染症の予防

だけでなく、けがを防ぐことにもなります！



つぎ 続きますね。



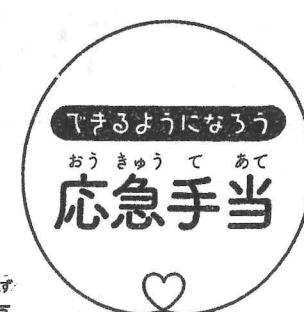
生活リズムを  
学校モード  
戻そう！



9/10(日)~15(金)は、生活リズムチャレンジ週間です。みんなの記録を見るのが、いつも楽しいです♪



身長の伸びを促すための生活習慣



そのケガ、どうすれば防げた？

授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

ケガをしやすいのはみんなとき！



うらハ



# タイムスリップ探偵 たんでい なぞ 早く治った はや なお 謎 と を解け!

いっしょ ぐみ  
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。  
はや なお  
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

おぼ おぼ  
覚えておこう!  
**RICE**

「RICE」は  
おうきゆうてあて  
応急手当の  
きほん  
基本の  
かしらもじ  
頭文字です。

## ケース1

うんどうじょう ころ  
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



きずぐち みず あら  
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

わかったぞ!  
早く治ったのは  
**Aさんだ!**

すな どろ  
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。

Rest (安静)



あんせい うご  
安静にして動かさない

Iceing (冷やす)



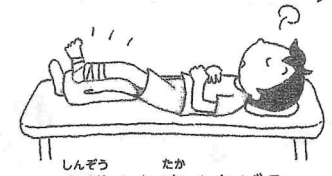
いた ひ  
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



お あつぱく  
押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



しんぞう たか  
心臓より高くあげる

## ケース2

あつ さわ  
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



すいどうすい みず  
水道水で  
5分以上冷やした。

Dくん



こおり みず  
氷で  
5分以上冷やした。

わかったぞ!  
早く治ったのは  
**Cさんだ!**

こおり ひ ひふ きず  
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

こうてい こ  
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



うご きずぐち  
動けそうだったから傷口を  
あら かえ  
洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご  
無理に動かさず、保健室  
で固定して冷やした。

わかったぞ!  
早く治ったのは  
**Fくんだ!**

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

9月9日は  
救急の日

AEDの  
設置場所を  
知っていますか?

伊敷小にもAEDがあります。  
みなさん、どこにあるか、知っていますか?

答え... 体育館の入り口