



保健だより

すこやか

令和2年9月1日
氷見市立西の杜学園
NO. 6

2学期がスタートし、約2週間が経ちました。

今年は12日間の短い夏休みでしたが、心にも体にもエネルギーを蓄えることはできましたか。

9月8日(火)には運動会があります。睡眠不足や疲れ等は、熱中症を引き起こす要因となりますので、普段よりも早めに就寝し、十分な睡眠と朝食をとってから登校しましょう。

身体計測について

〔身長・体重・視力(前期課程のみ)〕

・前期課程



9月10日(木)

※めがねが必要な方は忘れずに持ってきてきましょう。

・後期課程



9月11日(金)



検査や治療は済みましたか？

むし歯、歯肉炎、内科、耳鼻科等、治療カードのお知らせを受け取った人は、検査や治療は終わりましたか？受診した人は、結果を学校まで提出してください。

コロナウイルス感染症

連日感染報告が聞かれるように、まだまだコロナウイルス感染症が流行しています。一人一人ができることをしっかりと実践していきましょう。



①登校時の健康チェック

これからも登校前には体温を測定し、チェックカードに記入します。発熱等の風邪症状がある場合には、無理をせずに自宅で安静に過ごしましょう。

感染源を絶つ(うつさない)

②手洗い・咳エチケットの徹底

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いをします。

また、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側等を使って口や鼻を押さえるとウイルスが飛び散りません。

感染経路を絶つ(うつらない・うつさない)



9月8日（火）は運動会です

～体調管理とけがの予防に気を付けよう～

- 体調を整えるために、早目に布団に入り、睡眠を十分とりましょう。
- 休日も朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。
- 朝ごはんは、必ず食べて登校しましょう。
- こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。
- 手足の爪を短く切っておきましょう。
- 準備運動をしっかり行いましょう。
- 運動会中や練習中にけがをしたら、救護テントに行く前に、傷口を水道水できれいに洗ってから手当を受けに来てください。



けがの手当の基本はRICE処置



9月9日は
救急の日！

RICE 処置は、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）の頭文字を並べた言葉です。この処置は、筋肉の挫傷・捻挫・骨折等、ほとんどのスポーツ外傷のときに適用できる最初の処置です。

レスト Rest(安静)



けがをした部位を無理に動かしたり、引っ張ったりすると二次損傷の原因になるので、安静にします。

アイス Ice(冷却)



けがをした部位の冷却は、内出血や腫れを抑えるので、速やかに氷水等で患部を冷やします。ただし、冷やしすぎると凍傷のおそれがあるので注意が必要です。

コンプレッション Compression(圧迫)



けがをした部位の圧迫固定は、痛みを和らげ、出血を防ぎます。テーピングや伸縮包帯等で軽く圧迫気味に固定します。

エレベーション Elevation(挙上)



むくみ等による悪化を防ぐため、三角巾等を用いて患部を心臓より高く上げます。足の場合も同様に枕やバッグ等で心臓より高く上げます。

他にも自分でできる手当がありますよ・・・！

● すりきず



傷口の汚れを水道水で洗い流す。

● きりきず



血が出ているところを清潔なハンカチで押さえる。

● 鼻血



うつむいて小鼻をぎゅっとつまむ。

● やけど



水道水でよく冷やす。