



保健だより

すこやか

令和4年8月30日
水見市立西の杜学園
NO. 6

2学期がスタートしました。夏休み中、心にも体にもエネルギーを蓄えることはできましたか。
まだまだ暑い日が続きます。睡眠不足や疲れ等は、熱中症を引き起こす要因となるので、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）〕

・前期課程



9月 2日（金）

・後期課程



8月31日（水）…7、8年
9月 1日（木）…9年



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？夏休み中に受診した人は、結果を学校まで提出してください。

「学校モードへの切り替え」できていますか？

こんなことない？

朝、できることなら
起きたくない



いいね！

☺

睡眠をしっかり確保するには
何時に寝たらいい？ふとんに
入る時間を決めよう。

朝ごはん？
食欲ない…



いいね！

☺

寝る直前までおやつを食べて
いない？朝ごはんは、少しずつ
でも食べるようにしていこう。

下痢だ…
便秘だ…



いいね！

☺

冷たいものを食べすぎている？便秘の人は、毎朝、同じ時間
にトイレに行ってみよう。

夜なのに…
**ちっとも
眠くならない**



いいね！

☺

スマホやゲームは時間を決めて
ほどほどに。朝、起きた時に
太陽の光を浴びると、夜には
気持ちよく眠たくなります。

なんかぐっすり
**眠れていない
気がする**



いいね！

☺

スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでいない？昼間に
スポーツをすると、夜ぐっすり
眠れます。



生活リズムを取り戻そう！

コロナウイルス感染症に注意！

まだまだコロナウイルス感染症が流行しています。一人一人しっかりと予防対策を行いましょう。



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てください。

(「欠席」扱いにはなりません。)

チェックカードは必ず提出しましょう。

感染源を絶つ(うつさない)



②手洗い・手指消毒の徹底

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いや、アルコールを使用して手指の消毒を行います。また、手を拭くためにきれいなハンカチやタオルを持ち歩くようにしましょう。

感染経路を絶つ(うつらない・うつさない)

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(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(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(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(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てがありますよ・・・！

● 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。