

ほけんだより 第4号

令和6年8月30日
千葉市立幕張東小学校
保健室

なが なつやす あ がっこうせいかつ はじ ころ からだ たくわ なつやす
長い夏休みが明け、学校生活が始まりました。心にも体にも、エネルギーを蓄えることができた夏休み
だったでしょうか。

なつやす あ し き なつ つか にち き おん さ がっこう の
夏休み明けのこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があること、学校のリズムに乗りきれていな
いこと等から、とても疲れやすい時期でもあります。

すいみんじ かん かくほ じょじょ がっこうせいかつ な
睡眠時間をしっかりと確保して、徐々に学校生活に慣れていきましょう。



せいかつ がっこう もど
生活リズムを学校モードに戻しましょう

なつやす せいかつ ただ す がっこう ひ ちが おそねおそ
夏休みの生活リズムは正しく過ごすことができましたか？学校がある日とは違い、いつもより遅寝遅起き
になってしまった人もいるのではないのでしょうか？体も心も学校モードに切り替えるために、まずは下の2
つを心がけましょう。

1



あさ はんを た べましょ
う。
すこ ち た べておく
と、あたま からだ
と、頭と体がシャキッ
とします。

2



まいにちおな じかん ね
毎日同じ時間に寝て、
おな じかん お
同じ時間に起きましょ
う。
おそ ちよる し
遅くても夜10時には
ね
寝るようにしましょう。



きゅうきゅう ひ きゅうきゅうし ょ ち し
9月9日は救急の日 救急処置の4つのステップ「RICE」知っていますか？



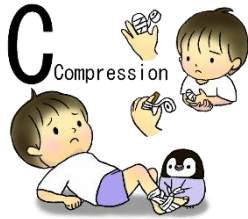
Rest...「安静」

けがをしたら、ゆかやいすなどにすわって休みます。
はれや痛みがひどくなるのを防ぎます。



Ice...「冷却」

けがの部分を保冷剤などのつめたいもので冷やします。
はれや痛み、筋肉のけいれんを防ぎます。



Compression…「^{あっぱく}圧迫」

^{つよ}強さの^{かげん}加減を^{かんが}考えながら、^お押さえたり^{こてい}固定をしたりします。
はれや^{ないしゅけつ}内出血を防ぎます。



Elevation…「^{きょじょう}挙上」

できるだけ、けがの^ぶ部位を^{しんぞう}心臓よりも^{たか}高い^い位置に^あ上げます。
はれや^{ないしゅけつ}内出血を防ぎます。

RICE は、^{だぼく}打撲や^{ねんざ}ねんざなどをしてしまったときに使用する^{しやう}救急^{きゆうきゅう}処置^{しよち}の方法です。けがをしないことが^{ばん}1番^よ良いですが、もしけがをしてしまった場合は、RICE を使用して、^{ばあい}正しく^{しやう}処置^{ただ}ができると^よ良いですね。



^{こうてい}校庭などで^{ころ}転んで、^すすり^{きず}傷ができてしまった場合は、^{ばあい}しっかり^{あら}洗ってから^{ほけんしつ}保健室^くに来るようにしましょう。

保護者の方へ

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続き、熱中症が心配されます。学校でも、エアコンを使用したり、水分補給の声掛けを行ったりしていきますが、ご家庭でもお子さんの持ち物や服装などにご配慮をお願いいたします。夏休み中は涼しい室内にすることが多く、暑さに体が慣れていないお子さんもいるかと思います。体調面にもご留意いただき、体調が優れない場合は、無理をさせずに過ごさせてください。

また、夏休み明けは、例年体調不良を訴える児童が多い傾向になります。疲れも出やすい時期だと思えますので、睡眠時間の確保や朝ごはんを食べてから登校できるよう、ご協力をお願いいたします。

9月の保健行事

- ・ 細菌尿検査(1年生のみ) … 9月5日(木)
- ・ 心電図検査(1年生のみ) … 9月30日(月)

