すくすくだより

第６号
令和元年９月
坂口校保健室

長い夏休みが終わり、２学期が始まりました！皆さん、良いスタートが切れたでしょうか？下のチェックシートで確認してみましょう。

☀２学期元気チェックシート☀

あてはまるものに○をつけよう

□昨日の夜は、ぐっすり眠れた.zZ
□朝は、すっきり目が覚めた
□赤・緑・黄の朝ごはんが食べられた
□おなかの調子が良い
□学校へ行って友だちと会うのが楽しみ☺

○が５つの人はばっちり！２学期もこの調子で元気に過ごそう！
○が３～４つの人はあと一歩。○のつかなかったところをクリアして、もっと元気になろう！
○が０～２つの人は、まだ夏休みモードのままですね・・・。早めに学校モードへ切り替えよう！

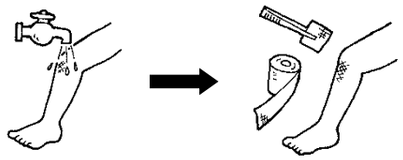
良いスタートのカギは
早ね早おき朝ごはんです。
まずは、一つ目の早ねを意識してみましょう。

すり傷、切り傷、ねんざなど、生活の中でいろいろなけがをしてしまうことがありますね。そんな時、皆さんはどうしていますか？応急手当ての方法を知っていれば、より早く、正しい手当てができ、けがの悪化を防いだり、早くけがを治したりすることにつながりますよ。

自分でできる応急手当て ✚

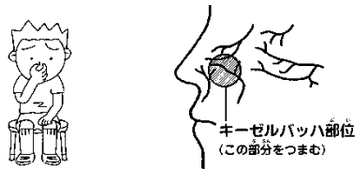
すりきず

①水道水で傷の周囲をよく洗う。
②出血していたら、清潔なガーゼやハンカチなどで傷口を押さえて止血する。



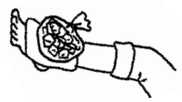
はなぢ

座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。



つきゆび ねんざ

①安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。
②患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスパックで冷やす。



ケガをする人しない人

ケガは、少しの注意で防げます

- ⚠ 運動の前に準備体操をしっかりする
- ⚠ 十分な睡眠で、注意力を高める
- ⚠ 校舎の中では走らない
- ⚠ つめを切っておく
- ⚠ 靴のひもはきちんと結ぶ
- ⚠ 周りの人に気を配る
- ⚠ なにをするにもあせらず落ち着いて

応急手当の基本はRICE

安静にする

冷やす

圧迫する

心臓より高く上げる

※大きなけがや出血が多い場合には、すぐに大人を呼びましょう。