

# 9月 ほけんだより

令和6年9月10日

No.8

湊小学校 保健室

9月の終わりになって空気がからっと涼しく、空も高く感じるようになり、秋が近付いてきていると感じる日々です。これから学芸会の練習が本格的になってきます。季節の変わり目で体調を崩しやすいため、体調管理に十分に気をつけましょう。

## ケガをしたらどうすればよいのかな？



### 9月9日は救急の日



9月9日の『救急の日』に合わせて保健室前に、クイズ形式で救急に関すること、応急処置に関する掲示をしています。時間がある時、クイズをやってみてくださいね😊

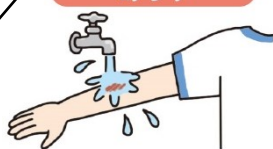
体を動かしやすくなる季節になってきました。ケガをした時、自分たちが出来ることは何か、もし先生やおうちの人がない時、どんなことをするといいか覚えておくと安心ですね！

### ケガをしたら…

#### まずは自分でできること

学校でケガをした時、洗ってから保健室に来る人が今年度は増えました！これからも自分のできる範囲でできるようになるといいですね！

#### あらう



傷口についた砂やどろ、傷口を心臓より高くあげるよごれをあらう流す（血が出にくくなります）

#### あげる



#### おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

#### ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

### 応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に、打撲やねんざなどのケガをした時に、どのような手当てをすればよいかわかりますか？正しい手当てをすることで、少しでも痛みを和らげたり、腫れをおさえたりしてくれます。



#### Protect

(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

#### Rest (安静)

楽な姿勢を保つ

#### Ice (冷却)

氷で患部を冷やす



#### Compression

(圧迫) 患部を圧迫する

#### Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ



#### Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)  
患部を固定して安定させる

# ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

## 鼻血



□ 上を向く  
□ 下を向く

## やけど



□ すぐに冷やす  
□ 水ぶくれはつぶす

## すりきず



□ よく洗う  
□ すぐに絆創膏をはる

## つきゆび



□ ひっぱってのばす  
□ 動かさずよく冷やす

## 打撲・捻挫



□ 動かさずよく冷やす  
□ 動かさず確認し、もむ

## 救急車



□ 119番に電話  
□ 110番に電話

## 長引く咳にはご注意ください！ただの風邪ではないかも！

2学期が始まり、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、おたふくかぜ、水ぼうそうなど様々な感染症が市内で流行しています。特に、全国的に流行が見られていて、さらに石巻市内でも出始めている「マイコプラズマ肺炎」には注意が必要です！



発熱、咳、倦怠感、頭痛、のどの痛み、関節痛、筋肉痛など…  
とても風邪の症状に似ています！！

特に、乾いた咳が続く、熱がなかなか下がらないということに注意してください。

咳は3～4週間おさまらないということもあります。

症状が良くならないという場合には、早めにかかりつけの病院に相談しましょう！

## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントはこちらです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。