令和３年９月１日
内浦小中学校 保健室
No.１１

朝と夜が少しずつ涼しくなり、夏の終わりを感じる季節となりました。
夏休みの生活リズムから抜け出せず、体がだるいと感じている人はいませんか？体の不調がきっかけでけがや熱中症になる危険もあるので、朝ごはんをしっかり食べて、夜も早く寝るように心がけましょう。

RICE処置ってなに？

RICE処置とは、ねんざやつき指をした時に、安静にしたり、冷やしたりすることで、痛みや腫れをへらすことができる

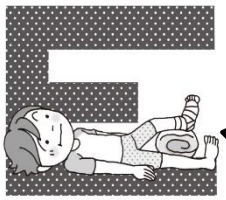
9月9日は救急の日

9月の保健目標
けがを予防しよう！

安静にする（Rest）
運動をやめて、体を休ませましょ

冷やす（Icing）
氷水などでけがしたところを冷やしまし

圧迫する（Compression）
包帯や三角巾で傷口を圧迫して、
腫れを抑えましょう。



心臓より高くあげる
（Elevation）
けがしたところを心臓よりも高くして

準備運動 どうして するの？

その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さぁ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。

「めんどくさいなぁ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

夏休み明けの生活、きちんとできている？

夏休み明けの生活チェックをしてみよう

- □ 朝、スッキリと目が覚めない。
- □ 日中、頭がぼーっとする。
- □ 便秘になりやすい。
- □ よく眠れない。

夏休み明けの生活リズムチャレンジ

- □ 明日は１０分早く起きる。
- □ 明日の準備は寝る前にする。
- □ 朝、必ずトイレタイムを作る。
- □ 夜は３０分早く寝る。

コロナ慣れしていませんか？　これだけは守ろう感染症予防

マスク生活やテレビの感染者報道にも慣れてきて、感染症予防が疎かになってませんか？
これだけは守って、元気に過ごせるように心がけましょう。

○すみずみまで石けんで手洗い

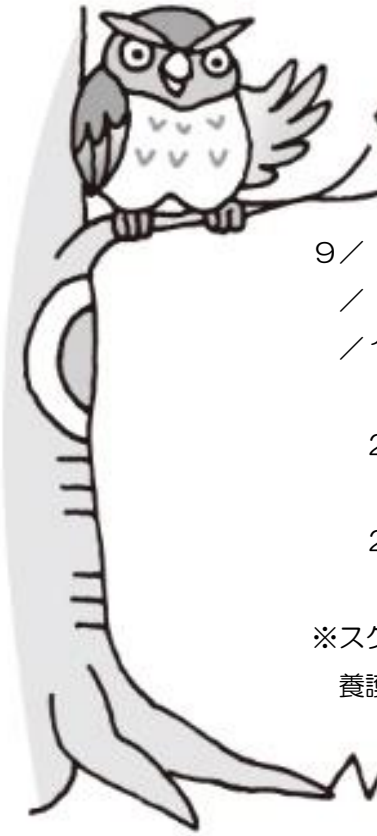
外から帰った後や食事前などに爪や指の間、
手首までしっかりと泡立てて洗いましょう！

○お話はマスクで

マスクをせずに近くで話すと、
ウイルスのマイクロ粒子が体に入る危険があります。
会話をする時は、なるべくマスクをつけて予防しましょう。

保護者のみなさまへ

１２歳以上のお子様の予防接種が７月中旬より予約が開始となりました。
夏休み中も予防接種による副作用で、発熱や体調不良を訴える来室がございましたので、今後受けられる予定の方は、予防接種日翌日の自宅での健康観察を入念に行い、学校への登校判断をよろしくお願いいたします。



保健室からのあしらせ

９／　２（木）身体測定（小学１、２、５年、中学生）
　／　３（金）身体測定（小学３、４年）
　／１４（火）スクールカウンセラー来校
　　（９：００～１２：００）
　　２１（火）スクールカウンセラー来校
　　（１４：００～１７：００）
　　２８（火）スクールカウンセラー来校
　　（９：００～１２：００）

※スクールカウンセラーとの面談をご希望の場合は、
　養護教諭までお知らせください。