



# ほけんだより 9月

西条市立壬生川小学校 保健室

2学期がスタートしました。夏休みで心も体もリフレッシュできましたか？9月はまだまだ暑い日が続きますが、寒暖差が出てきて体調を崩しやすい時期です。気温の変化に注意しながら、2学期も健康に過ごしましょう。

## 9月9日は「救急の日」です！

学校では、様々な活動を行うため、けがをすることが多いですね。学校でよくある事故には、次のようなものがあります。どれも衝撃が強かったり、当たり所が悪かったりすると、大けがに繋がります。自分の生活や行動を振り返ってみましょう。

### 遊具の危ない使い方



### 階段から飛び降りる



### 廊下など走ってぶつかる



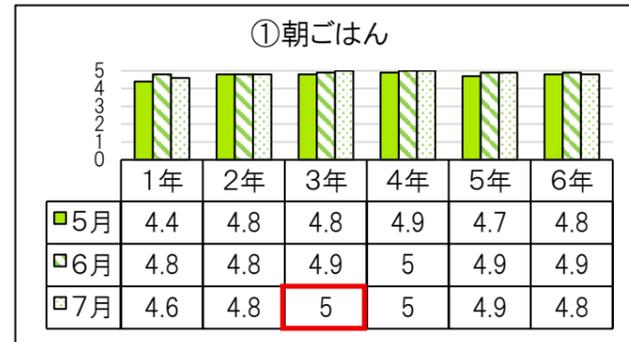
## RICE処置について

「RICE処置」は、けがの痛みや腫れを抑え、回復を早めることができる処置方法です。自分ひとりの時や、大人がいない時にけがをした場合、処置が出来るように覚えておきましょう。

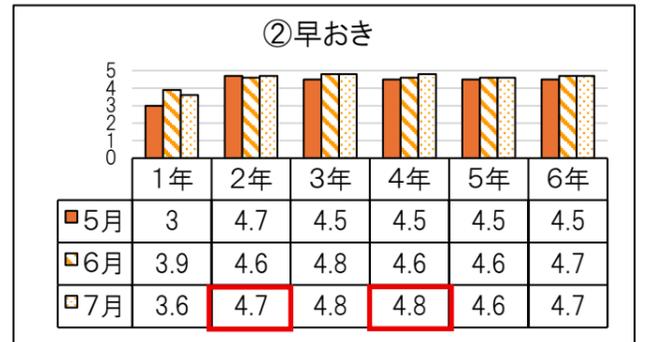
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Rest: 安静</b></p> <p>安静にして動かさない</p> | <p><b>Icing: 冷却</b></p> <p>痛いところを冷やす</p> | <p><b>Compression: 圧迫</b></p> <p>ほうだいなどでおお</p> | <p><b>Elevation: 挙上</b></p> <p>心臓より高く上げる</p> |
|--|--|--|--|

## 7月「元気もいもい貯金カード」結果

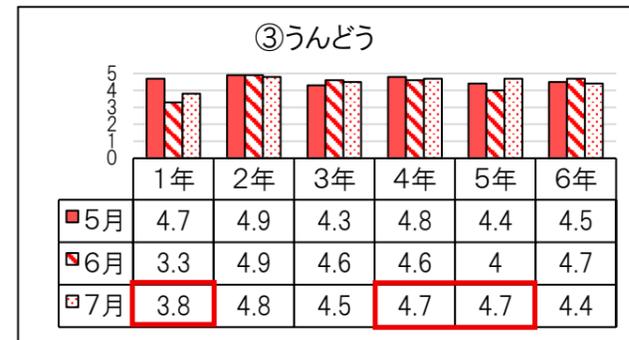
7月は1学期の締めくくり！夏休みでリズムが崩れている人もいるかもしれませんが、少しずつ生活リズムを戻して、2学期の元気もいもい貯金カードに取り組みましょう。



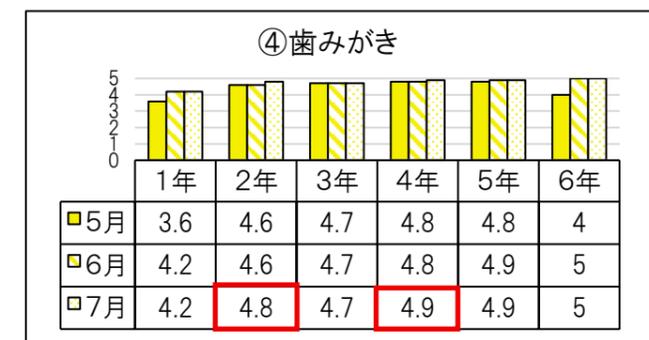
3年生で点数アップ！4年生も5点満点です。朝ごはんは、頭や腸を働かせるために必要不可欠です。毎日食べましょう。



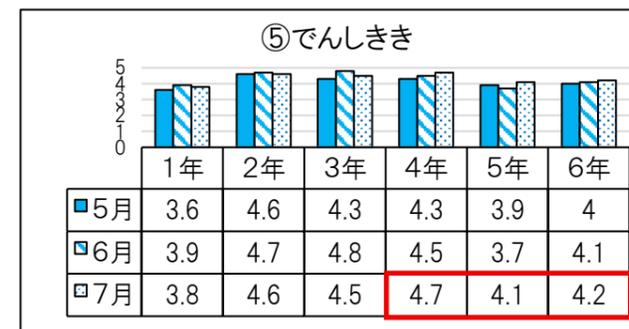
2・4年生で点数アップ！早起きをして朝日浴びると、夜に睡眠を促すホルモンが分泌されて、夜早寝にも繋がります。



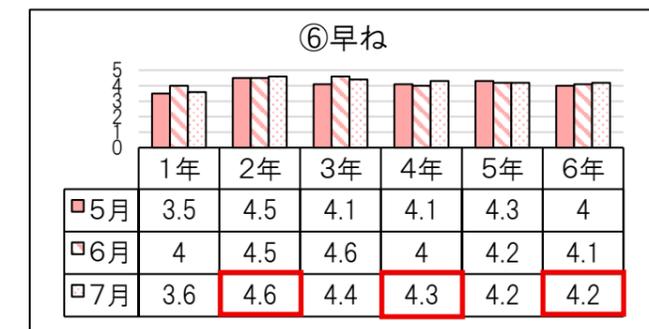
1・4・5年生で点数アップ！水泳学習があり、運動を楽しみながら頑張る人が多くいました。運動の秋、どんどん励みましょう。



2・4年生で点数アップ！夏休み中に、むし歯などの治療は済みましたか？まだの人は2学期中に歯科医院へ行き治療しましょう。



4・5・6年生で点数アップ！7月は、放課後に水泳特別練習やコーラスの活動を頑張る人が多く、電子機器を使う時間が減ったのかも…！？



2・4・6年生で点数アップ！少しずつ、学校生活のリズムに戻せるように、早寝を意識して毎日過ごしましょう。

## 【学年別平均合計点(30点満点中)】

| 7月 | 1年   | 2年   | 3年   | 4年   | 5年   | 6年   |
|----|------|------|------|------|------|------|
|    | 23.6 | 28.2 | 27.9 | 28.3 | 27.3 | 27.3 |

次回は  
9月8日(月)～12日(金)  
です！