

ほけんだより 9月号



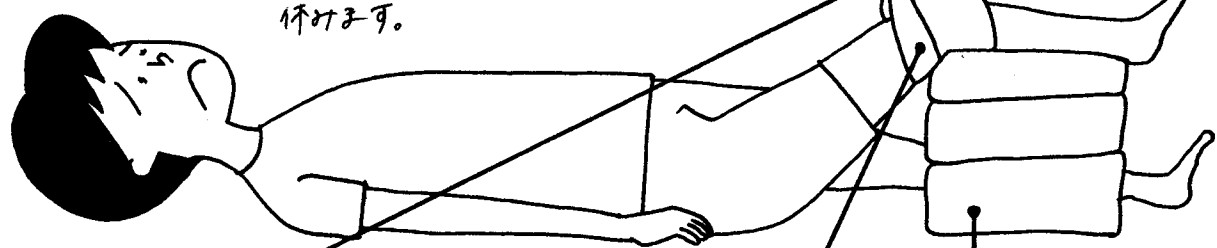
大田区立
石川台中学校
保健室 R3.9.1.

夏休みは有意義な時間が過ぎましたか？ 制限が多い中ですが、その中で何ができたか、どうしたら楽しめたか考えたい機会にはありませんか？ 2学期も感染症対策と講じたばかりの活動になりますが、みんなが安全で楽しい学校生活を送れますよう、お互いに思いやりのある行動をとりましょう♡

RICEで応急処置

打撲や捻挫をしたとき(=すぐ)に応急処置を行うと、重症化を防ぎ、早期回復につながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から「RICE(ライス)」と呼ばれます。

R... Rest (安静) 患部を動かさず、体重がかからないよう(=楽な姿勢で)休めます。



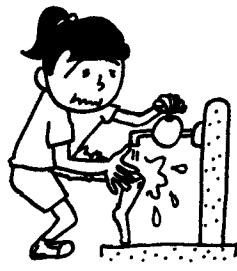
I... Ice (冷却) 氷や冷却剤ですぐ(=冷やすこと)で炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。

C... Compression (圧迫) 伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E... Elevation (挙上) 患部を心臓より高い位置(=あがること)で、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。

! 冷やしすぎに注意！ 約15~20分が目安です。感覚が鈍ると、患部から外れ、しばらく時間をおいて再開します。

こんな時はどうする？



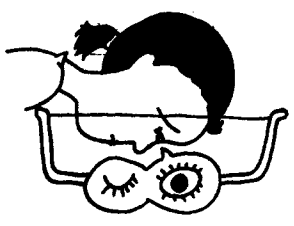
流水で傷口をキレイ(=洗)きましょう。



流水ですぐ(=冷やし)ましょう。*必ず(=服をぬ)がたい！



小鼻をつまんで軽く下を向きましょう。

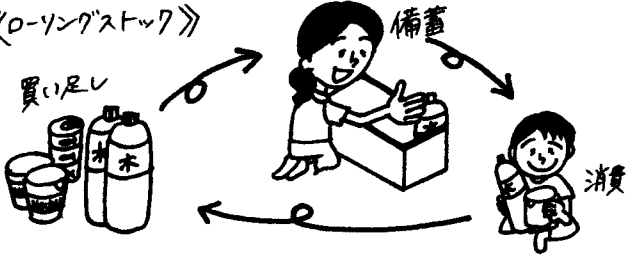


洗面器(=コップ)に水(=目をつ)けて、まぶ(=き)きましょう。

9月1日は防災の日 「もしも」に備えて、今できることを!

食料品・消耗品の備蓄

《ローリングストック》



定期的(=消費・買い足し、期限切れを防ぐ)☆

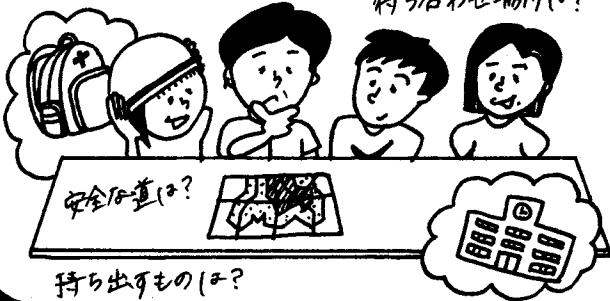
ハザードマップの確認



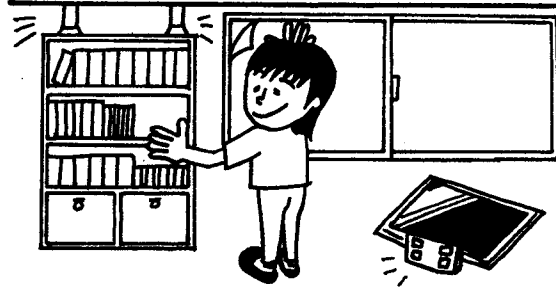
いろいろな種類の
マップがあります

家族会議

持ち合わせ場所(は?)



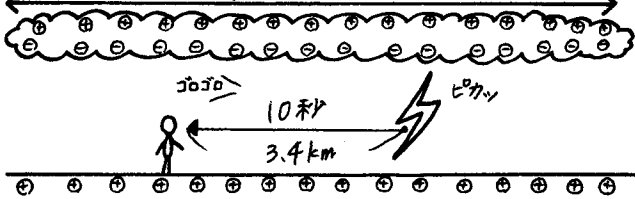
転倒や飛散の防止



雷から身を守ろう

〈音が聞こえるうちは危険〉

雷雲の広がり(は) 10km以上!



離れていると思っても、雷雲(は)すぐ(は)頭上(は)にある(は)!

〈安全な場所〉



コンクリート製の
建物や
乗用車の中

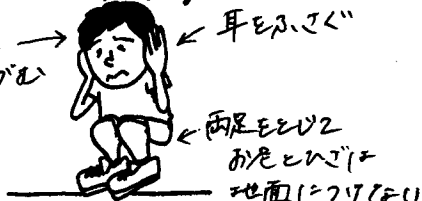
〈危険な場所〉



樹木、
電柱、
家の軒下など

〈雷から身を守る姿勢〉

頭(は)を低く(は)し、
両足(は)を揃えて
お尻(は)を地面(は)につく(は)!



2学期もしもノ感染症対策!

手洗い

雑(は)にならない(は)手洗いか?
「石けん(は)使(は)って30秒(は)ももう一度
しっかりと洗(は)っていきましょう!
①ハンカチ(は)必ず持ち歩く(は)ね。

マスク

引き続き着用(は)して(は)ください。
①熱中症(は)の危険(は)がある(は)とき(は)は)外(は)して(は)!

朝の健康チェック

忘れ(は)ずに!

引き続き、ご家庭(は)でのご用品(は)ようしくお預(は)り
します。

抵抗力を高めよう

バランス良く食べ、適度(は)に運動(は)し、十分(は)に睡眠(は)
とること(は)で、丈夫(は)な身体(は)をつくりましょう。

②まずは手洗(は)い!! かつ(は)こまめに(は)手洗(は)い(は)は)適切な(は)対策(は)を。