

9月9日は救急の日。運動会の練習も始まっていますね。運動前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る・・・どれもケガ予防のために大切なことです。日頃からの心がけて、一人ひとりがケガを防いでくださいね。



おきゅうてあて
応急手当の

あいうえお

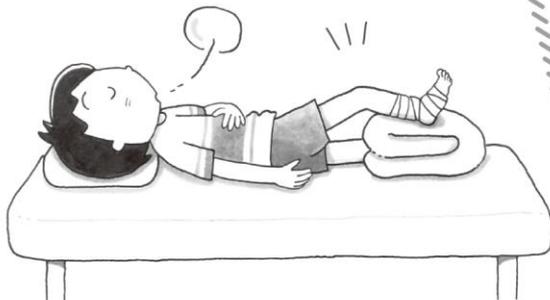
あ ンせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

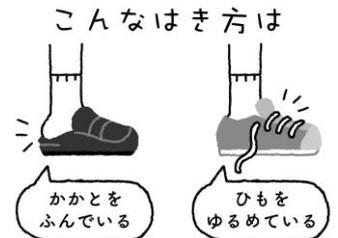
打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

❁ 足も健康に・・・靴選びのポイント ❁

つまさき ・ ・ ・ 少^{すこ}しゆとりがあり、指^{ゆび}を全^{ぜん}部^{ぶう}動^{どう}かせる。

じぶん あ くつ
自分に合った靴をはこう！

甲 ・ ・ ・ ひもなどで調^{ちようせい}整^{せい}できる。



かかと ・ ・ ・ 足^{あし}をしっか^{しき}り支^さえている (硬^{かた}すぎ・やわらかすぎはNG)

くつそこ ・ ・ ・ 足^{あし}の動^{うご}きに合^あわせて曲^まがる。

サイズがきつい靴^{くつ}は、指^{ゆび}や甲^{こう}があたって足^{あし}を痛^{いた}めます。また、ゆるくても、足^{あし}が靴^{くつ}の中^{なか}で動^{うご}いたり、かか^{かか}とが抜^ぬけたりして転^{てん}倒^{とう}や疲^{ひろう}労^{らう}の原因^{げんいん}になります。体^{からだ}を支^さえる足^{あし}、そのための靴^{くつ}選^{せん}び。大事^{だいじ}にしてください。

ケガのそと！

こ^こなと^とき^きだ^だか^から^らこ^こそ ^みん^んな^なに「あ^あり^りが^がと^とう」

わす
マスク^{ますく}を忘^{わす}れずつ^つけて^てく^くれてあ^あり^りが^がと^とう

てあ^あら
しっ^しか^かり^り手^て洗^{せん}い^いを^をし^して^てく^くれてあ^あり^りが^がと^とう

ひと き^きよ^りり た^たも
人^{ひと}の^の距^き離^りを^を保^{たも}って^てく^くれてあ^あり^りが^がと^とう



ちゅうし ぎょうじ
中^{ちゅう}止^しに^にな^なっ^って^てし^しま^まっ^った^た行^{ぎょう}事^じ
の^のこ^こと^と、理^り解^{かい}し^して^てく^くれて
あ^あり^りが^がと^とう

いま
今^{いま}、^{みん}な^なは^はた^たく^くさ^さん

がまん
我^が慢^{まん}し^して^てく^くれ^れて^てい^いま^ます^すね。



でも、^{みん}な^なが^があ^あと^と少^{すこ}し^し大^{おお}き^きく^くな^なっ^ったら

「あ^あの^のと^とき^き大^{たい}変^{へん}だ^だっ^った^たよ^よね」

「い^いっ^っぱ^ぱい

が^がん^んば^ばっ^った^たね」と^{はな}話^わせ^せる^る日^ひが^がき^きつ^つと^と来^くる

はず。だ^だか^から、あ^あと^と少^{すこ}し。

いっ^いっ^っしょ
一^いっ^っしょ^{しょ}に^にが^がん^んば^ばら^らう^うね。



保^ほ護^ご者^{しや}の方^{かた}へ

○新^{しん}型^がコ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^す感^{かん}染^{せん}症^{しょう}の^の予^よ防^{ぼう}が^が今^{いま}ま^まで^で以^い上^{じやう}に^に重^{じゆう}要^{やう}に^にな^なっ^って^てい^いま^ます。学^{がく}校^{がう}・家^か庭^{てい}と^とも^もに、今^{いま}後^ごも^も引^ひき^き続^{ぞく}き^き十^{じゅう}分^{ぶん}な^な警^{けい}戒^{がい}を^を行^{こう}い^い感^{かん}染^{せん}対^{たい}策^{さく}を^を行^{こう}っ^って^てい^いけ^けれ^れば^ばと^と思^{おも}い^いま^ます。

1) 登^{とう}校^{がう}前^{ぜん}の^の家^か庭^{てい}で^での^の毎^{まい}朝^{あさ}の^の検^{けん}温^んと^と風^{ふう}邪^{じゃ}症^{しょう}状^{じょう}の^の確^{かく}認^{にん}を^をお^お願^{ねが}い^いし^しま^ます。

2) 発^{はつ}熱^{ねつ}な^など^のの^の風^{ふう}邪^{じゃ}症^{しょう}状^{じょう}が^がみ^みら^られ^れた^た場^{ばう}合^{ごう}に^には、自^じ宅^{たく}待^{まち}機^きを^をお^お願^{ねが}い^いし^しま^ます。そ^その^の場^{ばう}合^{ごう}に^には、出^{しゅつ}席^{せき}停^{てい}止^しと^とな^なり^りま^ます。

○運^{うん}動^{どう}会^{かい}の^の練^{れん}習^{じつ}が^が始^{はじめ}ま^まっ^って^てい^いま^ます。生^{せい}活^{かつ}リ^りズ^ずム^むを^を整^{ととの}え^える^るこ^こと^とで^で病^{びやう}気^きや^やけ^けが^がも^も少^{すく}な^なく^くな^なる^るの^ので^でな^ない^いか^かと^と思^{おも}い^いま^ます。お^お子^こさ^さん^んの^の生^{せい}活^{かつ}リ^りズ^ずム^む「早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^きき・朝^{あさ}ご^ごは^はん」が^が整^{ととの}う^うよ^よう^うに、ご^ご協^{けう}力^{りき}を^をお^お願^{ねが}い^いし^しま^ます。

○「受^う診^{しん}の^のお^おす^すめ^め」を^を受^うけ^け取^とり、夏^{なつ}休^{きゅう}み^み中^{ちゆう}に^に受^う診^{しん}を^をさ^され^れた^た方^{かた}は、受^う診^{しん}報^{ほう}告^{こく}書^{しょ}を^を学^{がく}校^{がう}へ^へ提^{てい}出^{しゅつ}を^をお^お願^{ねが}い^いし^しま^ます。ま^まだ^だ治^ち療^{りょう}に^に行^{こう}か^かれ^れて^てい^いない^い場^{ばう}合^{ごう}に^には、早^{はや}め^めの^の治^ち療^{りょう}を^をよ^よろ^ろし^しく^くお^お願^{ねが}い^いし^しま^ます。