

令和3年9月

山鹿市立鹿北小学校 保健室

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

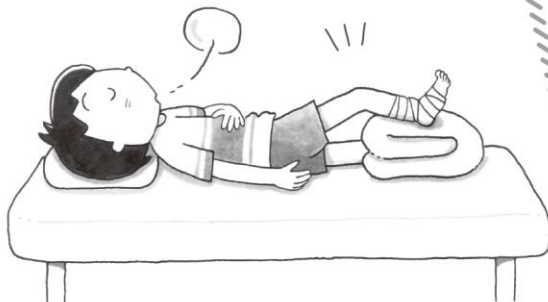
あ ンせいにする

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。

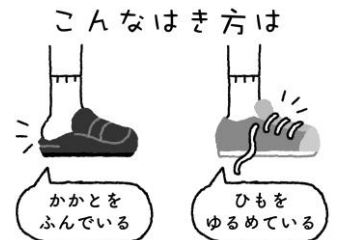
打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

❁ 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}を全部^{ぜんぶ}動か^{うご}かせる。

自分に合^あった靴^{くつ}をはこう！

甲 ・ ・ ・ ひも^{ひも}などで調^{ちようせい}整^{せい}できる。



かかと ・ ・ ・ 足^{あし}をしっかりと支^{ささ}えている（硬^{かた}すぎ・やわらかすぎはNG）

ケガのそと！

くつそこ ・ ・ ・ 足^{あし}の動き^{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、かかとが抜^ぬけたりして転^{てんとう}倒^{たう}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。

こなたときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスク^{わす}を忘れずつけてくれて**ありがとう**

しっかり手洗^{てあら}いをしてくれて**ありがとう**

人^{ひと}との距離^{きょり}を保^{たも}つてくれて**ありがとう**



中止^{ちゆうし}になってしまった行^{ぎょうじ}事^じ
のこと、理^り解^{かい}してくれて
ありがとう

いま、みんなはたくさん

我慢^{がまん}してくれていますね。



でも、みんながあと少し大き^{おお}くなったら

「あのとき大^{たいへん}変^{へん}だったよね」「いっぱい

がんばったね」と話^{はな}せる日^ひがきつと来る

はず。だから、あと少^{すこ}し。

いっしょにがんばろうね。



保護者の方へ

○新型コロナウイルス感染症の予防が今まで以上に重要になっています。学校・家庭ともに、今後も引き続き十分な警戒を行い感染対策を行っていただきたいと思います。

1) 登校前の家庭での毎朝の検温と風邪症状の確認をお願いします。

2) 発熱などの風邪症状がみられた場合には、自宅待機をお願いします。その場合は、出席停止となります。

○運動会の練習が始まっています。生活リズムを整えることで病気やけがも少なくなるのではないかと思います。お子さんの生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」が整うように、ご協力をお願いします。

○「受診のおすすめ」を受け取り、夏休み中に受診をされた方は、受診報告書を学校へ提出をお願いします。まだ治療に行かれていない場合は、早めの治療をよろしくをお願いします。