

ほけんだより 9月号

令和2年8月25日(火)
御船町立滝尾小学校
保健室

うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう。

9月の保健目標 けがを防ごう



2学期がはじまりました。夏休み中も元気にすごすことができていたようで、安心しています。暑い日が続きますが、熱中症や感染症の予防をしながら、2学期も元気にすごしましょう！



9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。1学期にけがで保健室に来室した人の数は197人でした。けがをしないよう周りをよく見て行動すること、けがをしたときは正しい方法で手当をすることができるようになりましょう。

覚えておきたい RICEって何?

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなったら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ息を止めます



「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



Rest

安静にして動かさない

Icing

痛いところを冷やす

Compression

押さえて圧迫

Elevation

心臓より高くあげる

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

保護者の方へ 裏面もご覧ください

短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ気温が高く、熱中症に注意が必要です。学校でも、子どもたちへ放送や掲示物を使って予防を呼びかけています。ご家庭でも十分にご注意ください。



9月1日は防災の日

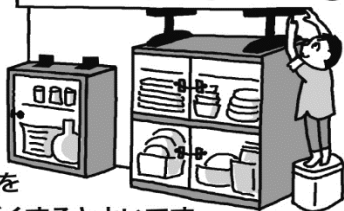
日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

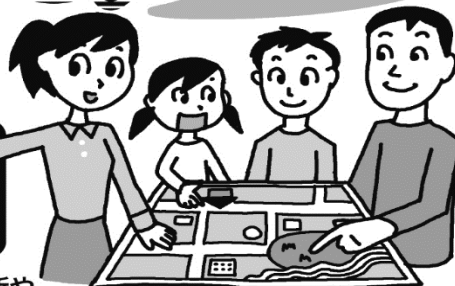
倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

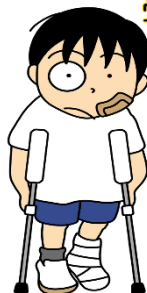


備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

忘れないで・医療費請求

請求できるのは
受傷日から2年間です



スポーツ振興センターについて

学校管理下でケガをした場合、スポーツ振興センターの給付の対象となります。ただし、請求できる期間が、**受傷日から2年間**となっておりますのでお気をつけください。まだ関係書類を学校へ提出されていない場合には、早めに提出されることをおすすめします。

給付は、自己負担していただいた3割分とお見舞い金の1割分が上乗せされた4割分が給付されます。

困ったときの強い味方「#8000」



急な発熱でぐったり
していて心配...

頭をぶつけたけど、病院で
みてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、
頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、
事前にホームページなどで確認を。)



#8000の使い方

- 1 #8000をダイヤル
- 2 相談窓口につながります
- 3 お子さんの症状を話してください
- 4 医師・看護師がアドバイスしてくれます
対処の仕方、受診する病院など

お住まいの
都道府県の



熊本県の実施時間

平日
19時～翌朝8時
土曜
15時～翌朝8時
日曜・祝日
8時～翌朝8時
となっています。