



ほほえみ

古川第四小学校

ほけんだより

平成27年8月27日

No.6



長い夏休みが終わりました。どんな夏休みを過ごしましたか？けがや病気をせず、元気に過ごすことができたでしょうか。

昨日から2学期が始まりました。学校生活へ気持ちを切りかえ、生活のリズムを整えるようにしましょう。外遊びなど、積極的に体を動かし、体力もつけるようにしましょう。



睡眠時間はしっかりと

食事はきちんと

元気に運動を

9月の保健目標

けがの手当てをおぼえましょう

9月9日は、救急の日です。自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

RICE 覚えておこう打撲やねんざの応急手当

あんせいにする
安静にする



Rest (レスト)

いたところをひやす
痛いところを冷やす



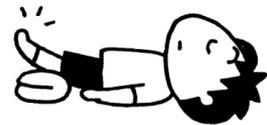
Icing (アイシング)

いたところを軽くおさえる
痛いところを軽く押さえる



Compression
(コンプレッション)

けがしたところを心臓よりも高く
ケガしたところを心臓よりも高く



Elevation
(エレベーション)

ケガをしたら、 どうする？

外で遊んでいるときや運動しているときに、転んですりむいたり、とがったものがささったりしたら、「さいしょのきずの手当て」を思い出してね。すばやくきずの手当てをすると、あまり悪くならないうちに早く治すことができるよ。



きず口に何か残っているときや、きずが深いときは、病院で手当てしてもらいましょう。

切りきず 土やどろがついているときは、きず口を水道水で洗います。きずの部分を手でしっかりおさえます。ばんそうこうや包帯などできず口をおおいます。

さしきず ささったものが小さいとき（トゲなど）は、そっとぬきとります。血が出ているときは、しばらくそのままにして、血と一緒にゴミやばい菌が流れ出すのを待ちます。流水で、きず口を洗います。

すりきず きず口を水道水で洗います。ばんそうこうや包帯などで、きず口をおおいます。きず口が大きいときや汚れがひどいときは、病院で手当てしてもらいましょう。



☆お家の方へ☆

学校保健給食委員会を開催しました

7月23日に、校医の先生方・PTAの役員の方々に参加していただき平成27年度第1回学校保健給食委員会を開催しました。校医の先生方からご指導いただいたことをお知らせします。

- ・ 今のテレビの情報は偏っている場合がある。正しい情報を整理していくことが大切。
- ・ 日本人の体質は、欧米型食生活を続けていくと病気になりやすいと言われている。日本人の体質にあった食事が大事。
- ・ 一口30回かむことが大切。家でも学校でも食事時間は十分に確保してほしい。
- ・ 最近の食品は、pH調整剤として防腐剤がたくさん使われている。腐らない食材について知ってほしい。食品を選ぶ際は、添加物が少ないものを選ぶといい。

PTAの方々からは、「家庭でも正しい食事のマナーの声かけをしている」「野菜をたくさん食べさせるために具たくさん味噌汁を作っている」といったお話をいただきました。今後も、校医の先生方、保護者の方々と連携しながら、子ども達を指導し、見守っていきたいと思います。ご協力をお願いいたします。

