

# ほけんだより

2023. 8. 30 No.6  
 岐阜市立黒野小学校 保健室



9月の保健目標  
 「生活リズムを整えよう。」  
 「けがを予防しよう。」



夏休みも終わり、学校生活が始まりますね。

夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムに早く切り替え、元気いっぱい過ごしましょう。9月4日（月）から生活リズム点検も始まります。



まだまだ暑い日も続いています。  
**熱中症にも気をつけましょう。**

夜は早めに寝て、疲れを  
 朝ご飯をしっかり食べ、

(スープみそ汁など汁物を！)

水分補給を

しっかりしてから登校しましょう。

睡眠不足、朝食抜きは

熱中症のリスクが

とっっても高くなります。



けがも多くなる季節です。

## タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。  
 1人はケガが早く治ったらしい。  
 早く治ったのはどっち? それはなぜ?

### ケース1



わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

### ケース2



わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

### ケース3



わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう! RICE

「RICE」はお手当ての基本の頭文字です。

- Rest (安静)
 
 安静にして動かさない
- Cooling (冷やす)
 
 痛いところを冷やす
- Compression (圧迫)
 
 押さえて圧迫する
- Elevation (挙上)
 
 心臓より高くあげる