

けんこうわんだふる



2023年9月
松戸市立梨香台小学校
保健室

夏休みは、健康や安全に過ごせたでしょうか？ インフルエンザ・コロナ感染症・ヘルパンギーナと様々な流行があり、予後は大丈夫でしょうか？ 2学期がはじまりましたが、まだまだ市内でもインフルエンザやコロナ感染症が多くてでています。毎朝の健康観察をよろしくお願ひいたします。



また、マスクの着用もなくなりましたので、うがい手洗いの励行を今まで以上にしていきましょう。2学期の発育測定が終わりました。健康カード(発育測定カード)の数値を確認し、押印をお願いいたします。成長について相談がありましたら保健室までお声掛けください。

保健目標

* 生活リズムを整えよう

* けがの手当てについて知ろう (9月9日は救急の日)

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

できるよになろう

応急手当

覚えておこう！ RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Iceing (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

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

