



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 27年 9月 3日 発行
(家庭数配布)

夏休みも終わり、
元気な子供たちの
姿が学校に戻って
きました。

生活リズムを整
え、体の調子を崩さ
ないように気を付け
ましょう。

9月の保健行事
発育測定・保健指導

- 2日(水) 4-1・2
- 3日(木) 4-3
- 8日(火) 5・6年
- 9日(木) 3年
- 10日(木) 1・2年

9月9日は「救急の日」

- 飲み薬と外用薬を、きちんと整理して保管しよう。
- 使用期限が切れた薬は入れ替えよう。
- 開封した日付を書いておこう。
- 説明書と一緒に、外箱ごと保管しよう。
- 残り少なくなった薬は補充しよう。
- 直射日光・湿気を避けて保管しよう。

使いたいときに「あれっ?」「しまった!」とならないよう、救急箱の中身は時々チェックしましょう。

救急箱の中身は大丈夫ですか?

きりとり

～夏休み中の健康に関する調査～ (全員提出お願いします。)

お子様の夏休み中の健康について、丸をつけて、9月9日(水)までに、ご回答ください。

- 1.健康だった 2.けがをしたり、体調を崩した (下記に、具体的にご記入ください。)

【心配なことや気になることがあるときは、保健室でも相談にのったり、一緒に考えたりしたいと思います。小さなことでもお声かけください。】



年 組 児童氏名

年 組 氏名 / 年 組 氏名

保護者氏名

生活リズムを整えてケガを予防しよう



応急手当

ぶつけたとき

階段でつまづいて
ひざをぶつけた！

はさんだとき

教室のトビラに、
手をはさんだ！

ひねったとき

バスケのシュートで
着地したときに
足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の
応急手当の基本はRICEです

気温差5°C=衣服1枚分

秋らしい風が吹いたかと思ったら熱帯夜
になったり、油断してうす着で寝たら夜中
に急に冷え込んだり、台風がやってきたり。

天気が不安定なこの季節、体
調を崩す人が多いようです。

気温差5°Cで、衣服1枚分

とされています。好きな時に脱いだり着
たりして、調節できる服装がいいですね。

せつかくのスポーツの秋、風邪をひいて
はもったいない。上手に工夫し

て、毎日元気に遊びましょう！



Rest

安静

ケガの部分を動かさない



Icing

冷却

内出血や腫れを
おさえるために冷やす



Compression

圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、
内出血や腫れをおさえる



Elevation

挙上

ケガの部分を心臓より
高く上げて、内出血や腫れを
おさえる

