

ほけんだより

9月

令和7年9月9日
練馬区立練馬小学校
保健室

先週から2学期が始まりました。生活のリズムは取り戻せましたか？

9月に入り、朝晩は涼しく感じるがありますが、まだまだ暑い日が続きます。今月は、運動会に向けて練習も始まります。引き続き、熱中症には注意が必要です。



運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動けません。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



RICE(ライス)を知っていますか？



Rest 安静 安静にして動かさない

Icing 冷却 痛いところを冷やす

Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

「RICE (ライス)」とは、打撲やねんざなどのけがをした時、痛みや腫れを軽くするために行う手当てのことです。けががひどい時は、大人や先生に伝えて病院に行きましょう。