



げんきな子

ほけんだより（令和4年度）
第5号
令和4年9月5日
水戸市立渡里小学校



休み明け、生活リズムは大丈夫ですか？

二学期が始まり、一週間がたちました。生活のリズムは、学校モードにもどったでしょうか？ 夏休み中は大きな事故等の連絡がなく、元気に学校生活をスタートできた人が多かったように思います。夏の疲れや新学期の疲れが出やすい時期ですが、朝ごはんをしっかり栄養をとって、日中は元気に活動し、夜は早めに休むようにして、元気に過ごせるようにしましょう。

9月になっても新型コロナウイルス感染拡大がまだまだ続いている状態です。引き続き、朝夕の体温測定や登校時の「体調チェック表」の提出をお願いいたします。

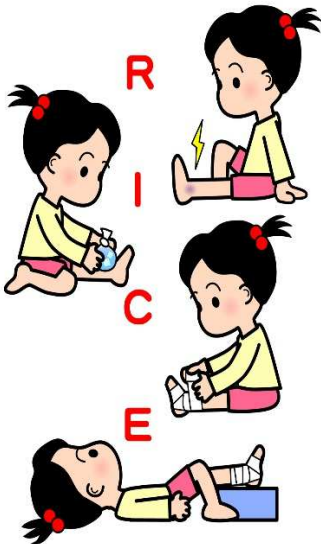
また、児童本人やご家族に発熱、咳、のどの痛み等の風邪症状がある場合には、登校を控えていただきますようお願いいたします。（出席停止扱いになります。）



今月の保健目標

- ・ 体をきたえよう。
- ・ 登下校の仕方を確かめよう。

9月9日は「救急の日」～応急手当の基本は「RICE」！！～



Rest
(安静)

動かすと痛みがひどくなったり症状が悪化したりすることがあります。楽な姿勢で静かに休みましょう。

Ice
(冷却)

氷のうやハンカチで包んだ保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりすることができます。

Compression
(圧迫)

包帯などを巻いて内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理に押さえたり締めすぎたりしないように注意しましょう。

Elevation
(挙上)

内出血や痛みの具合を軽くするため、けがしたところが心臓よりも高くなるようにします。

学校では、傷に付いた砂や泥を水道水でよく洗い流すように指導しています。また、保健室では汚れを洗い流した後に、マキロンで消毒をし、出血が見られる場合に絆創膏等で傷を保護する処置を行っています。保健室で行う処置のみでは汚れを取り切れないこともありますので、ご家庭でもお子さんの傷を観察していただき、心配な場合は医療機関で受診されますようお願いいたします。なお、受診された場合は、学校までお知らせください。

