



下阿多古小学校  
保健だより  
令和5年  
9月号

## 2学期が始まりました!

今年の夏は、例年以上に気温が高い日が多く、暑い日が続きました。病気やけがなく夏休みを送ることができたでしょうか？  
まだまだ、暑い日が続きそうです。体調管理に気を付けて早く学校の生活リズムにもどしていきましょう。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて2学期も元気に過ごしましょう。



### 9月の保健目標

## 命を大切にしよう けがを防ごう

～ 9月9日は救急の日 素早い判断が命を救います ～

- |           |           |                   |
|-----------|-----------|-------------------|
| 8・9月の保健行事 | 9月 4日 (月) | 身体測定 (全学年)、健康安全の日 |
|           | 9月 8日 (金) | スクールカウンセラー来校 (終日) |
|           | 9月15日 (金) | 修学旅行事前説明会 (6年対象)  |
|           | 9月25日 (月) | スクールカウンセラー来校 (終日) |

- ※ カウンセラー相談希望は、希望日時を担当または養護教諭へお知らせください。
- ※ 夏休み中に、傷病で長期通院や入院するなどして、2学期以降、学校生活で健康上の配慮が必要になった場合は、担任や養護教諭に配慮事項をお知らせください。
- ※ 6年生は、修学旅行関係の提出物があります。期日までに提出をお願いします。

# 夏の疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

あうきゆうしよち  
**応急処置の**  
 あひことば  
**合言葉は**  
 プライシス  
**PRICES**

うんどうちゆう だぼく  
 運動中に打撲やねんざな  
 どのケガをしたとき、どうす  
 ればよいか知っていますか？  
 てきかく あうきゆうしよち  
 的確に応急処置をするため  
 プライシス ことば  
 に「PRICES」という言葉を  
 おぼ  
 覚えておきましょう。



**P**ロテクト  
**Protect**  
 ほご  
 (保護)

ぶい  
 ケガをした部位を  
 ほご あんぜん  
 保護し、安全な  
 ばしよ いどう  
 場所に移動する

**R**レスト (安静)  
**Rest** らく しせい たも  
 楽な姿勢を保つ

**I**アイス  
**Ice** れいきやく  
 (冷却)

こおり かんぶ ひ  
 氷で患部を冷やす



**C**コンプレッション  
**Compression**

あつぱく かんぶ あつぱく  
 (圧迫) 患部を圧迫する



**E**エレベーション  
**Elevation** きよじよう  
 (挙上)

かんぶ しんぞう たか いち たも  
 患部を心臓より高い位置に保つ

**S**サポート (固定)  
**Support** こてい  
 (固定) あんてい  
 もしくは Stabilization (安定)

かんぶ こてい あんてい  
 患部を固定して安定させる

避難・集合場所は？

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

# 防災

## 家族会議

# 記録

年に1度は家族全員で  
 確認しておこう！

必要な備蓄は？

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

連絡のとり方は？

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



自分の身の守り方は？

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....