

すこやか



令和5年9月12日（火）
石垣市立名蔵小中学校
NO.6 保健室
*おうちの人と読みましょう

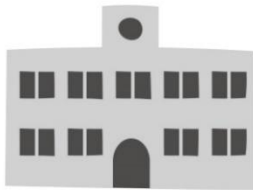
9月の保健目標「けがを防止しよう」

長い夏休みが終わり、学校に元気な子ども達の声が戻ってきました。まだまだ学校の生活リズムに慣れない人もいるかもしれませんが、早寝早起き朝ごはんを意識して2学期も元気に過ごしましょう☆

市内ではインフルエンザが流行しています。学年閉鎖や学級閉鎖の措置をとっている学校もあり注意が必要です。新型コロナウイルス感染症や感染性の胃腸炎も流行っているようです。換気・手洗い・咳エチケットなどの感染症対策を徹底しましょう。体調不良の場合は無理せず休養しましょう。



せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう!



あさ
朝ごはんを
た
ゆっくり食べる

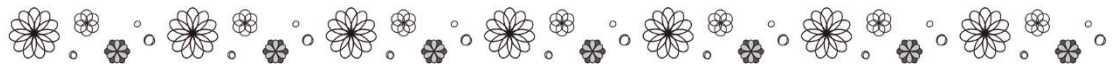


あさ
朝は余裕を持って、
おな
じかん
お
同じ時間に起きる

ね まえ
寝る前にスマホを見るのをやめ、
はや
早めに寝る



☆☆おしらせ☆☆



○新型コロナウイルス感染症を発症した場合は

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

出席停止となります（発症の翌日を1日目とする）。また、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。病院からの診断書及び治癒証明書等の提出は必要ありませんが、**新型コロナウイルス感染症回復届（出席停止期間中、体温等の記入が必要）**の提出をよろしく願います（*回復届は学校のホームページからも入手できます）。

○インフルエンザの場合は

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

出席停止となります。インフルエンザの場合も回復届の提出をよろしく願います。

早く治った謎を解け!

いっしょ 一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。



くつのも
しっかりむすんで
GO!!



運動会の練習が始まっています。ケガをしないように注意して本番を迎えましょう。まだまだ暑い日が続くので、帽子や水筒、タオルや着替えの持参など熱中症対策も忘れないようにしましょうね。

忘れずに

ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。