

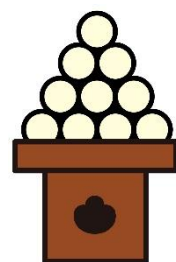
ほけんだより 9月号

令和5年 9月号
墨田区立隅田小学校
校長 浮津あゆみ
保健室

暑さが厳しい日が続きますが、体調に変わりはありませんか。休み明けをスムーズに迎えるために“早寝早起朝ごはん”で生活リズムを整えておきましょう！9月になると朝夕だんだんと涼しくなり、夏の疲れが出やすい時期ともいわれています。感染対策をしながら秋も元気にすごしましょう。



9月の保健目標
規則正しい生活をしよう
ケガを防止しよう



▽▲▽9月の保健行事▽▲▽

日程	項目	学年	備考
9月11日 月	計測	6年	体育着着用
9月12日 火	計測	5年	体育着着用
9月13日 水	計測	4年	体育着着用
9月14日 木	計測	3年	体育着着用
9月15日 金	計測	2年	体育着着用
9月19日 火	計測	1年・なかよし	体育着着用
9月25日 月	フクシ事前検診	なかよし3・4年	しおり持参

夏休み明け (9/4 ~ 9/8)
生活リズムチェックを
行います!

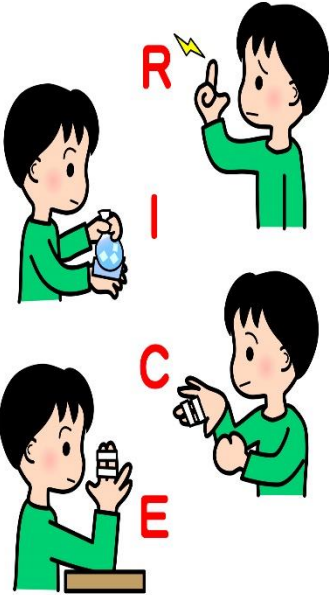


【チェックこうもく】

- ①早寝
- ②早起き
- ③朝ごはん
- ④歯みがき
- ⑤運動時間
- ⑥メディア使用時間

おぼ 覚えておこう！ おうきゅうしょち 応急処置

ねんざやだぼく、肉離れなどのけがでは RICE が共通する手当です。



Rest 安静

けがをしたところを動かさないようにします。

Iceing 冷却

こおり 氷などを使い、かんぶ ひ 患部を冷やします。
ちよくせつ ひ 直接冷やすのではなく、タオルなどを介して冷やすようにします。

Compression 圧迫

テープや包帯などで固定します
しゅっけつ よくせい は けいげん 出血の抑制、腫れを軽減させます。

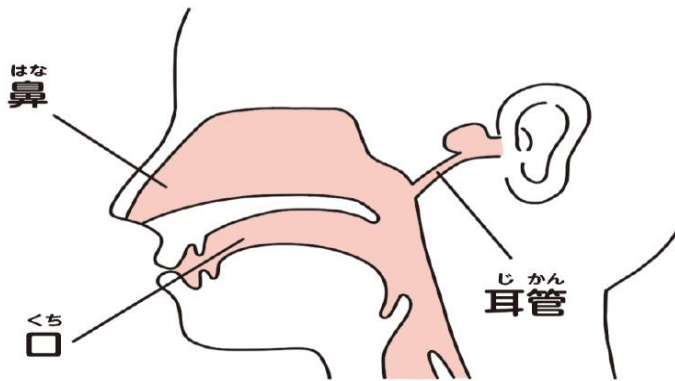
Elevation 挙上

しんぞう たか いち 心臓より高い位置にあげます。

つながっています！



鼻のケガや病気のときに通うお医者さんは「耳鼻科」です。ではなぜ、鼻と耳を同じ先生にみてもらえるのでしょうか？ それは、鼻と耳が『からだの中でつながっているから』です。



鼻と耳は、鼻の奥にある「耳管」という“くだ”でつながっています。かぜをひいたときに中耳炎になったり（細菌やウイルスが鼻から入り、耳へ）、鼻を強くかみすぎたときに耳が痛くなったりするのはそのためです。

においをかいだり、こきゅうをしたり…重要な役割をもっている鼻。その鼻を大切にすれば、やはり重要な耳を大切にすることにもつながる、ということなのですね。

