



# ほけんだより

2022年9月

保健室 P

2学期も身体測定(身長・体重)を行います。

●日程：当日は体操服に準じる格好が望ましいです。

- 9/8(木) 5-3、<sup>ちゅうがくぶ</sup> 中学部
- 9/9(金) 3年生、6年生
- 9/12(月) 1年生、5-1、5-2
- 9/13(火) 2年生
- 9/14(水) 4年生



※9/8、9は授業公開日ですが、プライバシーの観点より身体測定の公開は行っておりませんので御了承ください。

が っ に ち きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日

9月9日は語呂合わせで「救急の日」と定められています。救急とは、急病人やけがをした人を助けることを言います。もうすぐ運動会の練習が始まりますね。お友達だけではなく、自分自身がけがをする



かもしれません。その時にどうしたらいいのか、誰に伝えたらいいのか、知っておくと安心ですね。



捻挫や打撲などの時にはRICE処置を行います。RICEとはREST(安静)、ICE(冷却)、COMPRESSION(圧迫)、ELEVATION(挙上)の頭文字を取ったものです。けがをした時には、いかに早くこのRICE処置を行うかが重要です。

## ねんざ だぼく 肉離れ



- 安静** (あんせい) : おちついてうごかさぬ
- 冷却** (れいきやく) : ひやす
- 圧迫** (あっぱく) : テープなどでおさえる
- 挙上** (きよじょう) : しんそろうよりうえにあげる

だからこそ、動けないくらい痛むけがをした時には、すぐに周りの大人に知らせましょう。そして無理に動かさず、大人が来るのを待ちましょう。

せんせい！ ●年●組の○○さんが  
うんどうじょう ころ うご  
運動場で転んで動けません！



☆運動前は準備運動を欠かさずに！

準備運動をすると・・・

- 筋肉や腱が柔らかくなり、関節がよく動くようになるのでけがをしにくくなります。
- アドレナリンが出て、心の準備も整います。

しっかりけがに備えて、楽しい運動会にしましょう！