



朝晩と風の寒暖差が大きく、風邪をひきやすい季節が続いています。寝るときの服装や寝具の調整はできていますか？ 特に、鼻や胃腸の風邪をひきやすくなりますので、気をつけて下さいね。

また、昼間は暑いので、必ず水筒を持参しましょう。脱水は夏だけのものではありません！

ケガにご注意を！！

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…なんと言っても**スポーツの秋**！ テストも終わり、行事が多い2学期、もうすぐ体育大会ですね。3年生は、久しぶりに思いっきり走るという人も多いことでしょう。また、緊急事態宣言が明け、久しぶりの部活動に励んでいる1、2年生も多いのではないのでしょうか？

そんな時期には、ケガに注意が必要です！ 外の空気が少しずつ冷たくなっていく中で、夏ほど思ったように体が動かず、ケガをしてしまうリスクがあります。

そこで、今月のほけんだよりでは、**応急手当**について紹介します！！ 運動時によくするケガ以外にも紹介していますので、覚えておいてくださいね！

◆ すり傷・切り傷

こけた、はさみで切ってしまった、などのすり傷や切り傷は、まず**流水でしっかりと洗い流しましょう**。血が出ている場合には、清潔なガーゼなどで傷口をしっかりと押さえ、止血しましょう。傷口が深く、血がなかなか止まらない場合などには、病院を受診しましょう。



◆ やけど

やけどしたときは、痛みが軽くなるまで、15分以上かけて流水で冷やしましょう。服の下にやけどがあるときは、無理に脱がず、服の上から冷やしましょう。濡らしにくい場所の時は、タオルを巻いた保冷剤や氷でも良いです。

◆ 鼻血

鼻血が出たときは、**下を向いて鼻をきゅっとつまみましょう**。上を向くと、のどに血が流れてきて、気持ち悪くなってしまいます。



◆ 目に異物が入った

目に砂などの異物が入ったときは、異物が入った方の目を下にして、流水で洗い流しましょう。両目の場合は、濡らした水に顔をつけて目をパチパチしても良いです。コンタクトをつけている場合は、目薬を使うか、可能な限りすぐに外して同様に洗い流しましょう。



◆ ねんざ 捻挫・突き指・打撲

球技などスポーツをしているときに、特に多いケガです。保健室への来室でも多く見られま

す。そんな時の応急手当『**ライス**』って知っていますか？(ごはんではありませんよ！) この RICE の4つのステップを実践すると、腫れや痛みの軽減になり、回復までの時間を少しでも短くできる可能性があります。覚えておきましょう！

①安静(Rest)



ケガをした時、痛みがある時にはできるだけ、安静にしましょう。無理に動かすと、悪化してしまう可能性があります。

②冷却(Ice)



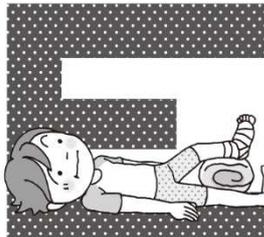
ケガをした部位が熱い、腫れている、痛みが強い時にはしっかりと冷やしましょう。冷たすぎて痛いときには、氷をタオルでくるんだり、少し休憩しながら 15～30分は冷やしましょう。

③圧迫(Compression)



圧迫・固定することで、痛みや腫れを軽減することができます。部位に応じて、包帯や三角巾、テーピングを使いましょう。

④挙上(Elevation)



患部を心臓より高く上げましょう。内出血による、腫れを抑えることができます。

*RICE 処置をしても、腫れが治まらない、痛みが続く、内出血がある、動かせない、といった場合には、骨折などの可能性があります。整形外科を受診しましょう。

3年生の保護者様

9/30(木)に実施した、歯科健診のお知らせをお渡ししております。未処置のう歯(虫歯)がある場合には、早めの歯科受診をお勧めいたします。また、9/30に欠席していたお子様に関しては、11月実施予定の1,2年生の歯科健診の際に、健診を受けていただきます。お知りおき下さい。

