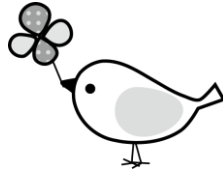


# ほけんだより



平成30年9月14日  
川棚町立川棚小学校 保健室  
ほけんだより No. 6

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

## 9月の保健目標：規則正しい生活をしよう！

### 生活のリズムはもどっていますか？

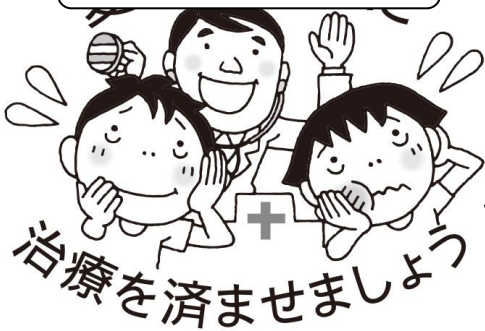
夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声もどってきました。夏休みの生活からぬけ出せず、寝不足や朝ねぼうの人はいませんか？早くリズムを取りもどして元気に登校できるようにしましょう。

「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



## むし歯・視力 受診は済ませましたでしょうか？

早めにすませましょう！

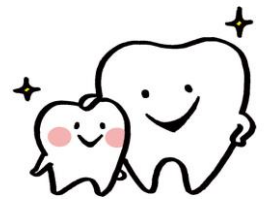


今年度の健康診断の結果、むし歯があった人など治療が必要な人、視力がB以下の人には専門医の受診をおすすめしています。

特にむし歯は重症になる前に早めの治療が必要です。また、視力低下がみられる場合は、そのままにしておくと学習に影響があり、視力低下が進行することがあります。ぜひ、受診をお願いいたします。

治療が済めたら、受診済み結果を学校へ提出してください。視力管理カードは、保護者の方の判断で受診されなかった場合は、保護者印を押印のうえ、必ず返却してください。

## 歯と口の健康図画・ポスターコンクール 健康啓発標語 入選 おめでとう！



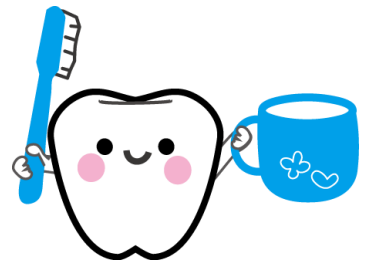
### 図画・ポスター

特選 2年2組(えがお) 橋本 雪音 さん  
特選 3年1組 面村 音色 さん

特選 3年1組 池田 愛奏 さん  
入選 2年2組 高嶋 莉世奈 さん 0

### 健康啓発標語 入選

2年1組 菅野 菜央 さん 「はみがきは いそがずゆっくり ていねいに」  
3年1組 網打 かなで さん 「むしばなし そんなせかいが うれしいな」  
4年2組 末松 晴海 さん 「先っちょで 歯のうらきれいに になりました」  
4年2組 本多 汀歩 さん 「歯のおくも 歯ブラシかかどで ピカピカに」  
6年1組 樋口 琴羽 さん 「白い歯で 笑顔で笑おう 毎日を」



<図画>巡回展示(川小職員室前)9月25~28日 川棚ふれあい祭にて展示 11月10~11日



## 応急手当の基本 RICE 処置

### 安静にする (Rest)



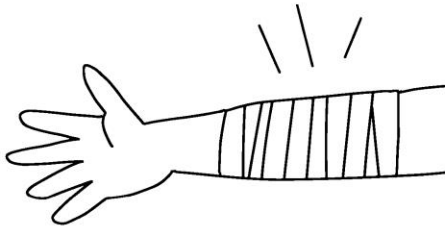
けがをした部分を無理に動かすと、痛みが悪化することもあるので静かに休めます。

### 冷やす (Icing)



痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血やはれ、痛みをおさえることができます。

### 圧ぱく (Compression)



けがをした部分を包帯やサポーター、三角きんなどで全体的に圧ぱくすることで、はれや内出血をおさえることができます。

### 高く上げる (Elevation)



けがをした部分を心臓よりも高く上げることで、はれや内出血をおさえることができます。

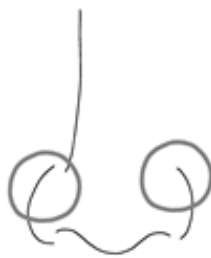
## 鼻血の止血方法

鼻血が出た場合は、下を向き、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻血の多くは、鼻の入り口近くの細い血管から出するため、この部分を5～10分間ほどおさえておくと、自然におさまります。鼻血が出たときに上を向いてしまうと、血がのどに入り、はき気が起こることがあるので、上を向かないようにしましょう。

前かがみで鼻をおさえる



おさえるところ



上を向いてはダメ



ずい傷は、きれいに  
よごれをおとしま  
しょう。

