

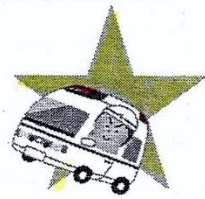
きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校
ほけんだより No5
平成26年9月2日発行

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか?どんな夏休みをすごしたのか、ぜひ保健室に来て、先生にも教えて下さいね♪

2学期は楽しい行事がたくさんあります!体調を整え、元気いっぱいにご過ごしましょう!

9月9日は救急の日です



昨年度、保健室で手当したケガの中で一番おこったのは「だぼく(どこかにぶつけたもの)」でした。

だぼく・つき指・ねんざなどをしたときの手当の方法はRICE(ライス)です!ライスとはなんですか?

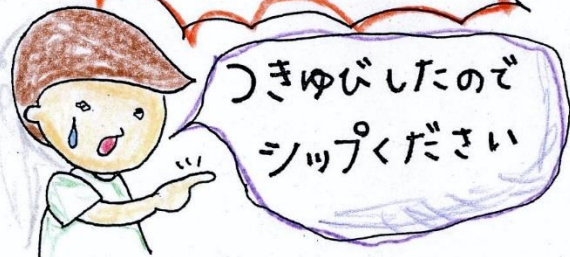
応急手当のキホンは

RICE(ライス)



<p>Rest (レスト): やすむ</p> <p>無理をしないことが大切。</p>	<p>Ice (アイス): ひやす</p> <p>氷や保冷剤で15分くらい冷やします。</p>	<p>Compression: あっばく (コンプレッション)</p> <p>痛みや腫れをおさえます。</p>	<p>Elevation: 高くする (エレベーション)</p> <p>心臓より高い位置にします。</p>
---	--	--	--

その手当で、
ちょっと待った!



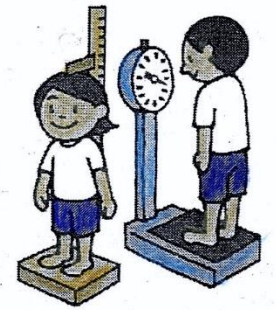
つきゆびしたので
シップください



シップでも、は、た、所がスーとするので、「ひやしている」ように感じますが、表面をひやしているだけなので、はれなどをおさえることはできません。ひやすのは、氷や保冷剤をつかってひやしましょう。

9月3日(水)は身体計測です

体操着を忘れないで下さい。髪の毛は、低い位置で結ぶようにしてください。



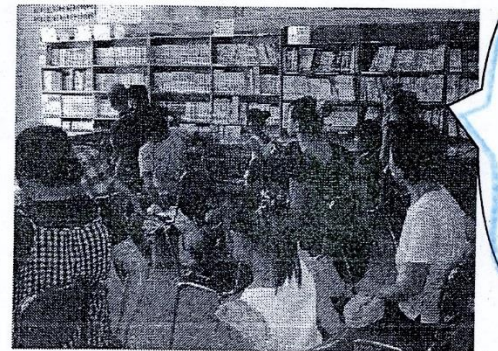
保護者の方へ

学校保健委員会が開催されました

夏休み中の8月4日(月)に、本校図書室で学校保健委員会が開催されました。今回のテーマは「ちょっとストレッチで健康に!」ということで、講師に健康運動指導士の原美穂子先生をお招きして行いました。

いすに座ったまま行えるストレッチをたくさん教えていただき、1時間という短い時間ではありましたが、とても充実した時間となりました。

笑顔でやりましょう♪



ちょっと痛い!

先生のお話によると、12歳までに運動器の状態は確立されるそうです。その後は、そこに色づけしていくだけのようなものなので小学生のうちに体の基礎を固めることがとても大切な事なのだそうです。「運動をやるぞ!」と思っても、時間がないなどの理由で、なかなか始めの一步を踏み出すのが難しいかと思います。ちょっとした時間(テレビのCMの間等)でできる簡単なストレッチからでも良いので、お子様と一緒に体を動かす習慣をつけていただければと思います。

