



9月 すこやか

真名子小学校

保健室

R7. 9. 1. 発行

夏休みが終わり、2学期が始まります。お子様はどのような夏休みを過ごされていたでしょうか。2学期は運動会や宿泊学習、校外学習など、楽しみな行事が待っています。2学期もお子様が毎日元気に学校生活を送れるように、保健室から見守っていきます。

9月9日は
救急の日



いざという時のための手当ての基本！

手当ての基本である『RICE处置』を知っていますか？

捻挫や骨折、肉離れなどの四肢のけがに対する基本的な応急処置のことです。あくまでも応急処置のため、処置をした後は病院への受診をお願いします。

Rest (安静)

むやみに動かさず、安静に保つことだけがの悪化を防ぎます。



Ice (冷却)

患部を冷やし、内出血や痛みを抑えます。冷やしすぎには注意です。



Compression(圧迫)

包帯等を巻いて圧迫し、腫れや内出血を最小限に抑えます。



Elevation (挙上)

心臓よりも高い位置に保ち、心臓に血流を促すことで内出血による腫れを防ぎます。



脳脊髄液減少症

体は強い衝撃を受けることで、脳脊髄液が漏れだして減少し、様々な症状が起こります。誰にでも起こりえる病気です。思い当たる原因がある場合は、早めの受診をおすすめします。

【原因】交通外傷、スポーツ外傷、突発性

【症状】めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り、集中力・思考力の低下、不眠



検索 栃木県 脳脊髄液減少症



台風にご用心！

9月1日は「防災の日」。制定されたのは、昭和35年（1960年）ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気をつけなければいけない日」として警戒されてきました。その名も「二百十日」。立春から数えて210日目にあたりため、そう呼ばれてきました。ちょうど稻の花が開く頃なので、

農家の人はお天気に敏感だったのです。

実際、過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期ですから、今も、台風対策は大切です！ こまめに天気予報をチェックしたり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持出しがくっそ点検したり、台風に備えましょう。



☆スクールカウンセラー 原田浩司先生 2学期来校日

9月4日（木）10月21（火）11月4日（火）12月19日（金）

面談を希望される方は、担任を通して御連絡をお願いいたします。