



# 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、楽しい行事が待っています。2学期もお子様を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処置』<sup>ライス</sup>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、安静に保つことで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日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちょうど稲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ち出しグッズを点検したり、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。