



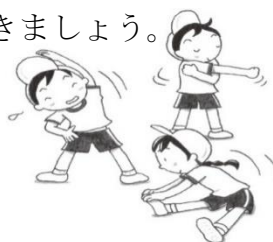
2022. 9. 13

いずしとくべつしえんがっこう
出石特別支援学校

ほけんしつ
保健室

なつやす あ がつき はじ がつ うんどうかい よてい
夏休みが明けて、2学期が始まりましたね。9月は運動会が予定されています。まだま
あつ つづ せいかつ ととの うんどうかいれんしゅう がんば
だ暑いが続きますが、生活リズムを整えて運動会練習を頑張っていきましょう。

うんどうかい もうすぐ運動会



げんき れんしゅう じぶん み いま じき
元気に練習するために、自分のからだや身のまわりをチェックしましょう。今の時季は
からだ つか き ねっちゅうしょう とうちゅうい
『体の疲れ』や『気のゆるみ』がでやすく、けがや熱中症になりやすいので要注意です。

あさ た
朝ごはんは食べましたか？



つめ の
爪は伸びていませんか？



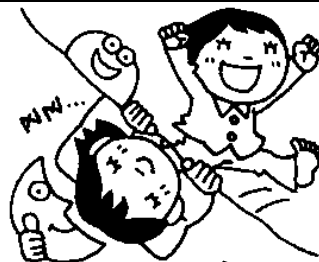
ぼうし
帽子はありますか？



すいぶんほきゅう
しっかり水分補給していますか？



すいみん
たっぷり睡眠をとりましたか？



「のどがかわいたな〜」と思った時に
は、体はカラカラの状態です。のど
がかわいていなくても、練習の前や
休憩時間にはお茶を飲むようにしま
しょう。そしてお茶は少し多めに持っ
てきましょう。

睡眠時間が足りない状態だと、
熱中症になりやすくなったり、
練習に集中出来ずにけがをしやす
くなったりします。特に運動会の
練習などで疲れているので、いつも
早く寝て体力を回復させましょう。



9月9日は救急の日です。

9月9日は救急の日

けがの手当てについてのクイズ①～③に○か×で答えよう！



こた
答え

①^{ころ}転んでひざをすりむいた時、まず
はじめに^{しょうどく}消毒をする。

②^{はなち}鼻血が出た時は下を向く。

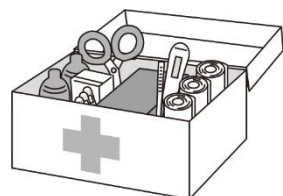
③^き切り傷が深い時は、^{きずぐち}傷口を押さえる。

①×…まず^{みず}は水で^{よご}汚れを落とそう。

②○…上を向くと、^{うえ}食べ物の^む通る^た食道に^{もの}
^ち血が入って^{はい}気持ち悪くなるよ。

③○…^{きずぐち}傷口を押さえて、^お止血^{しけつ}しよう。

おぼ
覚えておこう応急手当のRICE



『RICE』は^{おうきゅうてあて}応急手当の^{きほん}基本の^{かしらもじ}頭文字です。

^う打った時^{とき}（^{だぼく}打撲）や^{とき}ひねった時^{とき}（^{ねんざ}捻挫）、^{にくばな}肉離れなどの^{とき}ケガをした時に、^{いた}痛みや^は腫れを^{かる}軽くするための^{おうきゅうてあて}応急手当です。



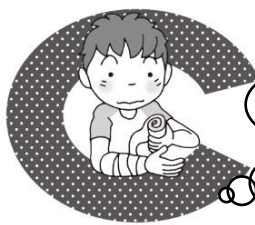
Rest (安静)

ケガをしたところを動か
さないようにします。



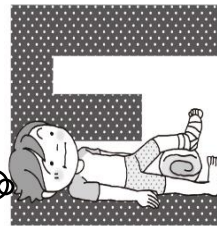
Icing (冷却)

^{ふくろ}袋^いに入れた^{こおり}氷^{つか}などを使
い、^{かんぶ}患部^ひを冷やします。



Compression (圧迫)

^{あつぱく}テープや^{ほうたい}包帯などで
^{こてい}固定^{こてい}します。



Elevation (挙上)

^{しんぞう}心臓より^{たか}高い^い位置^あに
上げます。

^{ようす}様子をみてよくならない場合は^{ばあい}病院^{びょういん}受診^{じゆしん}をしましょう。