



令和8年9月 南百済小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活のリズムは崩れていませんか？

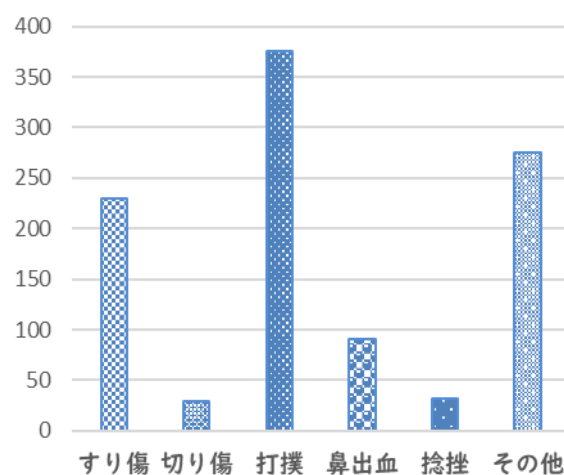
「早ね・早おき・朝ごはん」で2学期も元気に過ごしましょう。

1学期の保健室来室状況

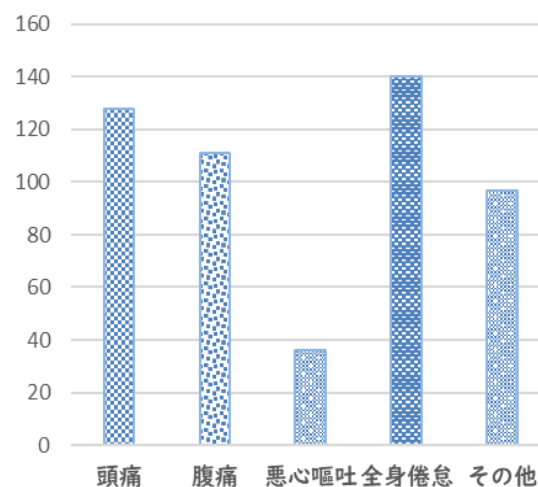
1学期にケガで保健室に来た人は合計で1051名、体調不良で保健室に来た人は合計で512名でした。2学期は不注意によるケガや体調不良を少しでも減らし、健康に過ごせるといいですね🌻

まだまだ暑い日が続きます。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分補給をして、熱中症も予防しましょう。

外科



内科



ハンカチを持っていますか？

保健室で「ハンカチは？」と聞くと、「持ってきてる！ランドセルの中！」「今日は持ってきてないです。」という返事が返ってくるのが時々あります。いつでも使えるよう、ポケットの中にせいけつなハンカチを用意しておきましょう。



きゅうきゅう
9月9日は救急の日です

R I C E



Rest...安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたりすると、ケガが悪化することがあります。



応急手当の基本は RICE



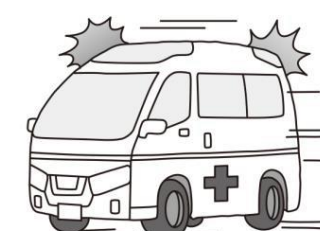
Ice...冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために冷やします。(目安は15~20分)



Compression...圧迫

出血や腫れを防ぐために、包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。圧迫が強すぎないか時々チェックします。



Elevation...挙上

ケガしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

