# ほけんだより

加須市立花崎北小学校
保　　健　　室
令和５年８月２９日

長い夏休みが終わり、２学期がスタートしました。楽しく充実した夏休みを過ごせましたか。休みの期間が長いと寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きられなかったりすることがあります。生活リズムが乱れてしまった人は、生活リズムを整えましょう。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも注意して、しっかり水分・睡眠をとり、２学期も元気に過ごしましょう。

## ９月９日は「救急の日」

「きゅう（９）きゅう（９）」の語呂合わせから９月９日は救急の日とされました。

「救急」とは、けがや急病の応急手当をすることです。応急処置の基本はＲＩＣＥです。

R　ＲＥＳＴ（レスト）（安静にする）

I　Ｉｃｉｎｇ（アイシング）（冷やす）

C　Ｃｏｍｐｒｅｓｓｉｏｎ（コンプレッション）（圧迫する、おさえる）

E　Ｅｌｅｖａｔｉｏｎ（エレベーション）（心臓より高く上げる）

## ケガの手当

**●水で洗う**

水道の水で洗い流します。

→傷口をきれいにし、ばい菌をとりのぞくためです。

**●血がでている部分をおさえる**

傷口に、汚れていないハンカチを当てて、おさえます。

→傷口を守り、血を止めるためです。

**●鼻血が出たら、鼻をつまむ**

人さし指と親指で、鼻の穴を閉じるようにつまみ、下を向きます。

→早く血を止めるためです。

## 医療機関の受診は終わりましたか

**夏休みを利用して、歯医者やその他の医療機関を受診した人は、治療勧告書を提出してください。用紙を無くしてしまった場合は、再発行いたしますので、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。**