

元気っ子

げんき がっき 元気で2学期もスタートしよう



9月号
天満南小学校保健室
おうちの方といっしょによんでね

いよいよ2学期が始まりました。例年よりひときわ暑かった夏、まだまだ残暑が厳しいですが、熱中症などには気を付けて過ごしていきましょう。さて、2学期は大きな行事もたくさんひかえていますので生活リズムを整えて健康で安全な生活を送って欲しいと思います。

あ す げん はや お
明日10分早く起き
てみる。



あ す じゅんぶ える
明日の準備は夜のう
ちに!



ちようしよくご
朝食後はとにかく
べんき すわ
便器に座る。



よる は 30分 早く
しょうとう
消灯。



きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



だばく ねんざ こっせつ て あ
打撲・ねんざ・骨折の手当て

あんせい Rest(安静)

けがをしたら運動を
中止し楽な姿勢で!



れいきゃく Icing(冷却)

患部に氷水等を当てて
冷やす。痛みや腫れを
抑える。



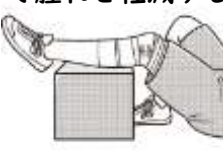
あっぱく Compression(圧迫)

けがをしたら動かない
ように固定し痛みや
腫れを抑える。



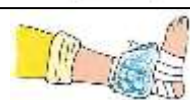
きょじょう Elevation(挙上)

患部を高く上げるこ
とで腫れを軽減する。



すぐにシップ? 冷却効果は?

「シップを下さい」と言って保健室に来る人も多いですが、まず、けがをした直後はアイシング(氷などで冷やすこと)が大切です。シップの成分でかぶれる人や、ぜん息のある人では、発作を起こすこともあります。打撲やねんざ、骨折が疑われるときは、固定して動かさないようにして冷やすと痛みもやわらぎます。シップではなく氷や保冷剤で冷やして、出血や腫れを防ぎましょう。湿布には冷たいなど感じるだけで冷やす効果はありません。※冷やしすぎに注意! 感覚がまひしてきたら中止します。



た たいせつ
食べることの大切さ (夏休みの研修会で聞いたお話です)

- ・バランスよく栄養を取ることが大切。
- ・ダイエット目的で炭水化物(エネルギー源)をへらす⇒その他の栄養成分が体に吸収されにくい。基礎代謝を下げた成分が作れなくなる。
- ・バランスよく栄養を取っている人⇒骨折などのケガが少ない。
- ・カルシウムを特に意識してとる(牛乳、チーズ、ヨーグルトは吸収率40% 小魚、海草、豆、野菜類は吸収率20%⇒酸っぱいもの、酢の物と一緒にとると吸収されやすい)
- ・20歳未満のサプリメントでの栄養吸収は効果的でない。(食材⇒適切に摂取できる)
- ・心の状態によって、栄養の吸収が関係する。

しょうざい
食材をバランスよくとって、楽しくいただくことが元気な体作りにつながります。

こま せいりようひん 困ったときの生理用品

いま とつぜん せいり とき ほけんしつ せいりようひん
今までも、突然の生理の時など、保健室に生理用品を常備していますが、より手に取りやすい環境確保のため、女子トイレの個室に生理用ナプキンを配置します。マナーを守り大切に使うてください。

●配置場所 保健室前女子トイレ

しょうがくせい じ き げつけいしゅうき きゅう
小学生の時期は月経周期が不規則なこともあり、急に月経がきても良いよう、予備の生理用品を用意しておき

ましょう。また保健室では、

みなさんと体や心のことを
話せることを今まで通り大切

にしたいと考えていますので
体のことで不安な時には、

いつでも保健室に相談にきて
ください。



がつ ほけんぎょうじ じょうげはんそでたいそうふく 9月の保健行事(上下半袖体操服)

3日(水) 1, 2, 5, 6年

4日(木) 3年

5日(金) 4年

11日(木) 13時半~ 脊柱側弯運動器検診(5年)

がっき 2学期がスタートしたよ!!

