



※ HPのカラー版もご覧ください。



いよいよ、2学期が始まりました。夏休み中に体や心の栄養補給はできましたか。生活リズムを徐々に学校モードに切り替え、よい2学期のスタートを切りましょう。

また、9月是一日の気温差が激しい季節でもあります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、メリハリのある生活を今一度心がけましょう。

9月の保健行事

- 3日(月) 視力測定 ※1
- 6日(木) 身体測定(1~4年) ※2
- 7日(金) 身体測定(5・6年) ※2
- 10日(月) たかおかキッズ健診(4年)
- ※1 眼鏡を使用している人は持ってきてください。
- ※2 半袖・短パンで行います。髪を頭の上や後ろで束ねないでください。

夏の疲れ 残っていませんか…?

今年の夏は非常に厳しい暑さが続きましたね。暑さのために体調を崩したり、いつも以上に体力を消費したりした人も多いと思います。夏の終わりに当たる今の時期は、暑さによる体のストレスが表面化しやすい時期です。そのため、原因が思い当たらないのに、なんとなく疲れたり、体がだるい・重いと感じたりしやすくなります。

このような夏の終わりの「ぐったり感」には、特に、朝しっかり体を目覚めさせることが重要です。就寝時刻が遅くても、早起きをし、朝日を浴びると体内時計がリセットされます。そのように体内時計がきちんと役割を果たすことで、私たちの体の機能が調整され、体の調子が整ったり変化する環境に順応しやすくなったりするのです。また、一日の終わりには、ゆっくりお風呂につかりましょう。入浴には疲労回復だけでなく、免疫力を向上させる効果もあります。



お知らせ

◆2・3学期の視力相談カード(受診カード)について

1学期は、視力B以下のすべての児童に視力カードを配布しましたが、2・3学期は、「4月から視力が下がった児童」「4月から受診していない児童」「調節緊張症の児童」にのみ、カードをお渡しします。

◆受診カードについて

夏休みに受診した人(眼科・歯科・内科・耳鼻科など)は、受診カードを学校へ提出してください。カードを紛失された方は、治療したことを担任にお知らせください。





応急手当の基本 RICEについて

今月の9日は救急の日です。怪我はいつどのような時に起こるのか分かりません。屋外でも屋内でも元気に遊んだり体育に取り組んだりしている太田っ子。よく注意していても不意に怪我をしてしまうこともあります。今回は、基本の応急手当の1つ「RICE」をご紹介します。

R 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、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I 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)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

氷は直接あてないようにします



応急手当の基本を覚えておこう

R I C E

C Compression... 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性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。指先の色やしびれがないかをみます

E Elevation... 挙上

ケガを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。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

1学期に太田小で発生した怪我の原因で一番頻度が多かったのは、休み時間や体育の時間に「ぶつかった・ぶつけられた」でした。怪我のなかには予防できる怪我也多くあります。周りをよく見て落ち着いて行動することが大切です。



じどうのみなさんへ

気をつけて! 登校から下校まで、ケガをせずに迷路を進もう

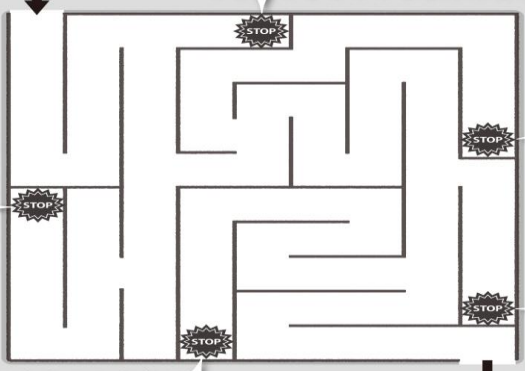


スタート! 登校

階段でふざけていて、オットット...



ろうかを走っていて、まがり角でゴツン!



教室のドアでバチン!

遊具でふざけていてドスン!



はさみをふりまわしてキヤー!

ゴール! 下校

いちど一度もけがをせずにゴールできたかな!?

