

# ほけんだより No8

令和3年9月3日 柏崎市立高柳小学校

## 体調管理をお願いします



夏休みが明け、学校が始まって1週間がたちました。感染拡大の状況を受け、新潟県は9/3(金)～9/16(木)まで「新型コロナウイルス感染症に対する特別警報」を発出しました。高柳小学校では子どもたちの命を守るため、今まで以上に新型コロナウイルス感染症対策を進めてまいります。ご家庭でも引き続き、お子さんとご家族の体調管理、健康観察をお願いします。お子さんやご家族に発熱等の風邪症状が見られた場合は、かかりつけの医療機関を受診し、学校までご連絡ください。

急に涼しくなり、体調を崩しやすい時期です。また、9月は、運動会や稲刈りなど、行事も多く予定されています。元気に楽しく活動をするために、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 9月9日は救急(99)の日！

救急の日にちなんで、応急手当(RICE)とAEDについて紹介します。

高柳小は、体育館玄関にAEDが設置してあります。

打撲や、捻挫、骨折といったけがをした場合、それ以上ひどくならないように、すぐに手当をすることが大切です。その手当のポイントを「RICE」といいます。

#### じぶんでできる…てあての「RICE」

レスト  
【R】 Rest = あんせいにする



アイシング  
【I】 Icing = ひやす



コンプレッション  
【C】 Compression = おさえる



エレベーション  
【E】 Elevation = たかくあげる



#### AEDとは？

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

#### AEDを使うのはどんなとき？

意識がないとき、呼吸の様子がおかしいときに使います。音声メッセージに従って、誰でも簡単に操作することができます。



あんぜん げんき うんどう  
安全に元気よく運動しよう

うんどうかい  
もうすぐ運動会！！！！

9月18日（土）は高柳こども運動会です！自分の力をせいいっぱい出しきれるかどうかは、みなさんの体調にかかっています！ぜひ、下のチェック表で振り返ってみましょう。

	チェック項目	○・△・×
1	<b>体調はよいですか</b> … 毎日、自分の体調を確認しよう。	
2	<b>「はやね・はやおき」はできていますか</b> … 十分なすいみんは、体と頭のつかれをとってくれます。	
3	<b>毎日、バランスよい朝ごはんを食べていますか</b> … 朝の栄養は1日のエネルギーになります。しっかり食べよう。	
4	<b>のどがかわく前に、水分をとっていますか</b> … 「のどがかわく＝体に水分が足りていない」ということです。 のどがかわく前に水分をとろう！	
5	<b>汗をかいたら、タオルでふいていますか</b> … 汗をしっかりふいて、体にこもった熱を外に逃がしてあげよう。	
6	<b>外で活動するときに、ぼうしをかぶっていますか</b> … ぼうしをかぶると、太陽の強い光から頭を守れます。	
7	<b>つめをみじかく切っていますか</b> … つめが長いと、自分や友達にケガをさせてしまうかもしれません。	
8	<b>足に合ったくつをはいていますか</b> … くつが合わないと、ケガをしやすくなります。	



すべて○の人は、そのちょうしです♪  
△や×がついた人は、生活を見直してみましょう。

