

# ほけんだより 9月号

令和5年9月4日  
川口市立原町小学校 保健室

みなさん、夏休みはいかがでしたか。いよいよ2学期が始まりました。季節は秋に入っても、まだまだ暑い日は続きます。2学期は、運動会、音楽会、修学旅行、校外学習など行事が盛りだくさんです。素敵な思い出が作れるよう、体を学校の生活リズムにもどし、2学期を元気に過ごしましょう！



## 応急処置の 合言葉は PRICES

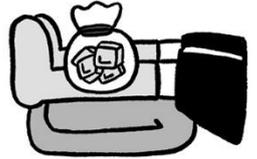
運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？  
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



**P**ロテクト  
**Protect**  
(保護)  
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R**レスト (安静)  
**Rest** 楽な姿勢を保つ

**I**アイス  
**Ice** (冷却)  
氷で患部を冷やす



**C**コンプレッション  
**Compression**  
(圧迫) 患部を圧迫する



**E**エレベーション  
**Elevation** (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

**S**サポート  
**Support** (固定)  
もしくは **Stabilization** (安定)  
患部を固定して安定させる



学校のここにあります

保健室入口・体育館入口

いざというとき思い出して!



## 夏休み中 治療に行けなかった人は

早めに病院へ



## 保健室からのお願ひ～むし歯の治療～

夏休み中にむし歯の治療は終わりましたか？  
治療をした人は、必ず「受診報告書」を学校へご提出ください。また、むし歯がある人もない人も朝と夜に歯みがきをする習慣をしっかりとつけましょう！

# 夏の疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る

豚肉など  
ビタミンB<sub>1</sub>を多く  
含む食材がお勧め



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## カラダのチカラ～ 自然治癒力

人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広く“自然治癒力”といいます。ちょっとした傷や体調不良がある程度の時間で治るのは、この力によるもの。自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養、適度な運動や体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日頃から続けることで、病気やけがの予防だけでなく、早期回復にもつながるのです。



## 救急車、呼ぶ？ 呼ばない？

急病人・けが人が発生したときは「とりあえず救急車を…」と考えがちですが、対応窓口として「救急相談センター」が設置されています（※地域によって名称が異なります）。電話で『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況に合った医療サービスを受けるだけでなく、救急車の適正利用にもつながっていきたいですね。

