

けんこう三川

令和4年9月号
周南たちばな学園
三川小 保健室

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期をげんきにす
過ごすために、生活
リズムをがっこう
学校モードへ切り替えていきましょう。

がっき
2学期スタート！こんなふちよう
不調はありませんか・・・？



なか ちようし
お腹の調子が
よくない



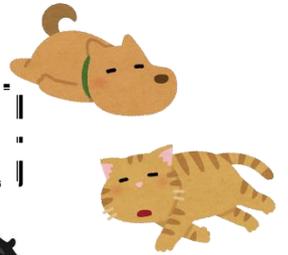
しょくよく
食欲がわからない



だるい・ぼーっとする



やる気・げんきがでない



なつやす

夏休み

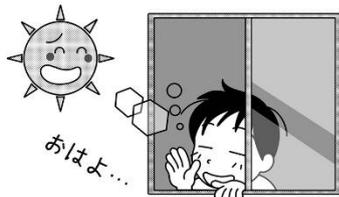
がっこうせいかつ

学校生活

からだ ふちよう
体の不調がある人は、お休みモードからがっこう
学校モードに
き
切り替わっていないのかもしれませんが・・・。

せいかつ
生活リズムを切り替えるために、いしき
意識して行動を少し変
えてみましょう。また、いつまでもげんき
元気がでなかったり、
ふあん
不安なことがあったりする人は、ひとだれ
誰かにそうだん
相談してください。

じ き しょう
6時に起床！



ね
寝たりなくても
朝日を浴びてリセット！
あさひ あ

じ ちようしょく
7時には朝食を！



あごが動けば脳も目覚める！
うご のう めざ

うご
からだを動かす！



かじ りっぱ うんどう
家事も立派な運動！
家族も大助かり♪
かぞく おおだす

また、ね
寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなども避け
ましょう。よる
夜にでんしきき
電子機器の画面から出る明るい光を浴びると体内
どけい
時計が後ろにずれてしまいます。



お う き ゆ う し ゃ ち
応急処置の
 面 の こ と ば
合言葉は
 プ ラ イ シ ス
PRICES

うんどうちゆう だぼく
 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？
 てきかく おうきゆうしよち
 的確に応急処置をするため
 プライシス ことば
 に「PRICES」という言葉を
 おぼ
 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



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

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

スポーツを安全に
 楽しむために

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

3点セットを意識して
 ケガを防ごう!

OK!



もうすぐ運動会の練習が始まります。
 ケガの予防と対策を覚えておこう!

保健室に来てください
 傷口を洗ってから



ケガをしたときは、

～保護者の方へ～

夏休み中のお子さんや御家族の体調はいかがだったでしょうか。休み明けからは学校の生活リズムに整え、熱はないか、かぜのような症状はないかなど、特に朝の健康状態をよく観察してください。具合が悪い場合には、無理せず休ませてあげてください。

8月30日(火)に1・2・3年生、8月31日(水)に4・5・6年生の身体測定があります。測定結果は、「健康のきろく」に記入します。後日、お子さんが持ち帰りましたら、確認して押印し、担任の先生へ提出してください。



9月のスクールカウンセラー(佐野久美子先生)が来校する日をお知らせします。今月は5日と26日の、9:00~12:00と12日の11:00~17:00です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室に御電話ください。予約を入れます。
 (担当: 糸井 48-6197)