



貝塚市立永寿小学校  
平成 23 年 9 月 22 日発行



暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすくなってきました。目には見えませんが、秋の気配を感じることも、多くなってきました。  
2学期は、いろいろな行事がたくさんあります。(永寿っ子祭り・修学旅行・連合音楽会・秋祭り などなど…)  
体調に気をつけて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



子どもたちの体は、春から夏にかけて、よく成長します。  
靴が小さくて、かかとを踏んでいる人を、ときどき見かけます。靴のサイズが合っているかどうか、見てあげてください。



## 自分で健康チェック

からだの調子を確かめよう!

### ☆運動をする前☆

- 昨日、あまりねむれなかった
- なんだかイライラする
- 食欲がない
- 頭痛がする
- はき気がする
- めまいがする
- 熱がある
- つかれている



## 生活リズムをたてなおしましょう



**ちこくゼロ運動が終わりました!**  
先週の4日間、生活委員会のみなさんが「ちこくゼロ運動」にとりこんでくれました。  
4年生だけが、「オールちこくゼロ」でした。  
とっても素晴らしいことだと思います。  
「時間を守る」のは、大切なことです。  
ちこくゼロ運動が終わっても、毎日、「ちこくゼロ」をめざして、早起きしましょう。


HAPPY! HAPPY! HAPPY! HAPPY! HAPPY!  
みなさんは、毎朝自分で早起きしていますか? 「早く起きなさい」「早くしなさい」と、お家の人に言われていませんか?  
明日は、今日より5分だけ早起きを試みましょう。たったの5分ですが、いわれる回数がグッと減ります。自分で早起きできたら、自分もお家の人も、気持ちが良いですね。  
たったの5分の早起きで、ハッピーな1日を過ごすことができれば、ラッキーだと思いませんか?  
HAPPY! HAPPY! HAPPY! HAPPY! HAPPY!

**すりきず**



すりむいたときは、水道の水で、傷口をよく洗う。傷口の汚れやばい菌を洗い流します。→小さいすり傷なら、これで十分。

**やけど**



寒くなると、急に増えます。まずは大急ぎで冷やしましょう。(15～20分) 水ぶくれをつぶしたり、薬を塗ったりするのは×。※水ぶくれが10円玉より大きな時、痛みが強いときは、病院へ。

9月9日は **救急の日**

**きりきず**



傷口に、清潔なハンカチかタオルを当てて、上から手で強く押さえる。傷口を心臓よりも高く上げると、効果的。

**いざ** といふとき、**あわてないで** すむように

3つの「ない」を、おぼえておこう!

●動かさ「ない」



ケガをしたところは、動かしたり、ひっぱったりしない。安静にしよう。

●こすら「ない」



目にゴミが入ったときは、こすらないように! キズがついてしまいます。水で洗い流そう。

●あたため「ない」



ケガをした直後は、まず冷やすことが大切。

応急処置の基本は+

① RICE ライス

Rest 安静 | Ice 冷却



Compression 圧迫 | Elevation 高挙

つきゆび・ねんざ・うちみ  
つきゆび・ねんざ・うちみの手当ては『RICE(ライス)』。

R...ケガの部分動かさない  
I...氷で冷やす(15～20分)  
C...押さえる(包帯を巻くとよい)  
E...心臓より高く上げる  
※受診の時は、整形外科へ

