

# すこやか

おうちの人といっしょに読みましょう

令和3年9月13日  
笠間小学校 保健室



コロナウイルス感染症の影響により現在はオンライン授業となってしまいました。みなさんは家庭でも元気に過ごせていますか。いつもの生活リズムを保つために「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。朝の検温や健康観察も引き続き行い、自分の体調の変化に早く気づけるようにするとともに、家族の体調の変化にも十分注意してください。また、登校時に不安なことや心配なことがありましたら学校までご相談いただければと思います。

## オンライン授業時の生活チェック

☆当てはまる項目に☑をつけよう

- 毎日早くねている・起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- おなかの調子がよい。
- 1時間目から、頭やからだがかたく動いている。
- ゲームやけいたいを時間を決めて、守っている。
- ねる直前はゲームやけいதைを使わない。



朝は学校登校時と同じ時間に起き、朝ごはんは必ずとるようにしましょう。また、夜ふかしをしたり、ゲームやけいதைを使っていて寝不足になると、疲れが十分にとれず、体調をくずしやすくなるため、早ね・早起きが大切です。感染症予防のためにも規則正しい生活を心がけましょう。

## 第2回元気 week について

10月も生活習慣の確立のため生活習慣チェックを実施予定です。後日配付するシートを活用して、睡眠時間や朝食摂取等について記録し、学校に提出してください。詳細は改めてお知らせします。

- 期間 10/1(金) ~10/7(木)
- 提出 10/8(金)

## 運動をする ときには…

けがなく、安全に運動を行うためには、  
こんなことに気をつけよう！

距離をとってマスクを外そう

運動するときには外します



距離を保って、感染症の予防をしながらマスクを外すことが大切です。

こまめな水分ほきゅう

水分補給 のどがかわく前に



すずしくなっても、のどがかわく前に水分をとることを忘れずに！

前の日の疲れを残さないために、しっかり体を休めましょう。朝ご飯を食べることも忘れずに！



早ね早起きをしよう

みなさんは  
できていますか？



じゅんぴ運動をしよう

関節や筋肉のまげのぼし、ジャンプなど軽く汗をかきくらい体をあたためましょう。

どちらが正しいかな？

## 救急処置ミニクイズ

**A** ころんですりむいたときは…？

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



**B** つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする



**C** 頭に「こぶ」ができたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



**D** 足がつってしまったときは…？

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする



**I**cing:冷やす  
冷やすことで炎症をおさえ、はれをおさえます。

**E**levation:高く上げる  
心臓より高く上げることで内出血やはれをおさえ、痛みを和らげます。



**R**est:安静にする  
安静にすることで、けがをしたところがひどくなったり、新しいけががおこるのを防ぎます。

**C**ompression:おさえる  
固定することではれをおさえます。

ねんざ・だぼく・骨折など、よくおこるけがをした時に行う応急手当が「RICE(ライス)」です。けがを早く治すために、基本となる大事な手当なので、ぜひ覚えておきましょう。軽いけがであれば、傷口をよく洗うなどして自分で手当ができるようになると良いですね。救急セットがおうちにある人は、定期的にチェックしていつでも使えるようにしておきましょう。

(こたえ A:①、B:②、C:①)