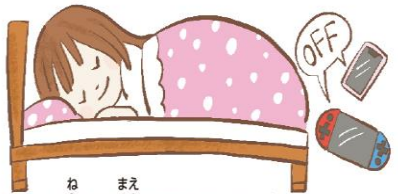
ほけんだより 9月

福山市立駅家西小学校
保健室
2025年（令和7年）
NO.8

2学期が始まりました。新学期の疲れから体調を崩したり、思わぬ病気やけがをしたりしないように、睡眠をしっかりとり、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。毎日必ず水筒を持ってきて、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

早く起きて日光を浴びる

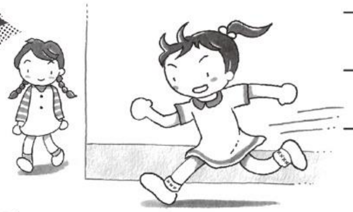
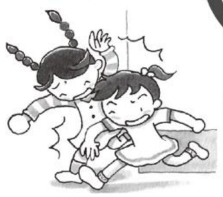
朝ごはんをしっかり食べる

どうしてケガをしたのかな？

どれもどこかの学校で起こったことがある事故。事故が起こった理由と、ケガをしないためにはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

廊下の角で歩いてきた人にぶつかった

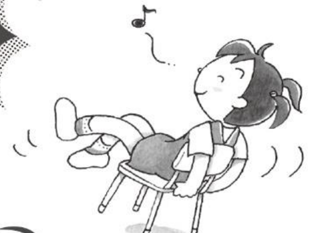
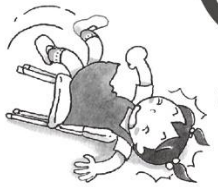
⚠ なぜぶつかった？

防ぐには？

イスに座っていて後ろに倒れて頭を打った

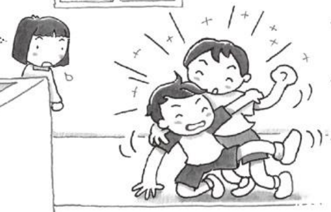
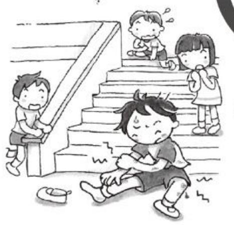
⚠ なぜ倒れた？

防ぐには？

階段から落ちた

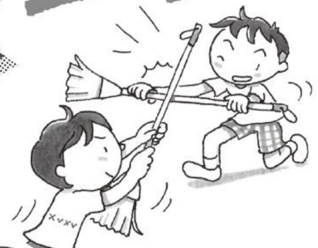
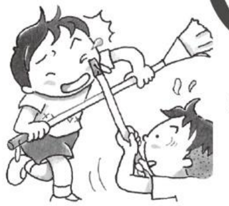
⚠ なぜ落ちた？

防ぐには？

ほうきが顔に当たって目にケガをした

⚠ なぜ目に当たった？

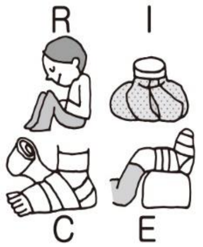
防ぐには？

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest（安静）
Icing（冷却）
Compression（圧迫）
Elevation（挙上）

の**RICE**という応急処置です。



この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。

RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・RICE・