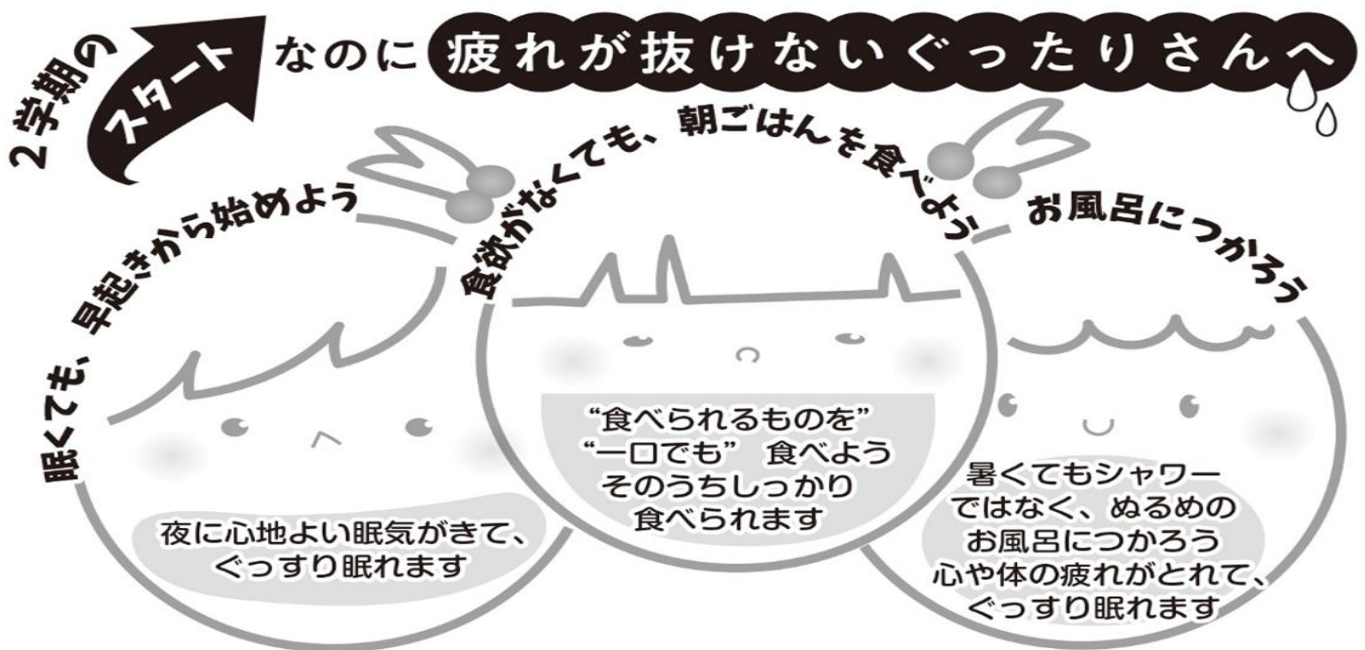


令和4年9月1日 北浦和小学校 保健室

行事が盛りだくさんの2学期がスタートしました。新型コロナウイルスの心配もある中で、手洗いやマスクの着用、換気等に協力してくれる子どもたちが多く、本当に感謝をしています。引き続き、御家庭での朝の健康観察につきましても、御協力よろしくお願ひいたします。

心も体も元気であるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣が大切です。睡眠不足や朝食の欠食は、体力や集中力が落ち、けがのもとにもなります。朝、眠気がとれないときには、太陽の光を浴びると目が覚めやすいのでオススメです。



～スポーツ振興センター給付金の支給方法が変更になります～

学校管理下で発生したけがのために受診をし、500点以上（窓口負担額 1,500円以上）の医療費がかかった場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター給付金の対象となり、必要書類を提出していただくことで、給付金を受け取ることができます。（令和4年度9月以降もこの仕組みは変わりません。）

これまで給付金を受け取る際には、保健室まで御足労いただき手渡しで現金をお渡ししておりましたが、10月以降は各御家庭の学校諸経費の引き落とし口座へお振り込みをさせていただきます。なお、振り込みの際にはお子様を通じて、お手紙にてお知らせいたします。

※埼玉県系信用金庫北浦和支店で口座を開設していただいている方は、振込手数料はかかりません。それ以外の支店口座の場合は、手数料が発生するため、別途御連絡させていただきます。



9月9日は きゅうきゅう 救急の日 です。

きたうらわしょうがっこう ほけんしつない かていかしつよこ がいへき
北浦和小学校のAEDは、保健室内と家庭科室横の外壁
に設置してあります。

いえ なら こと ひと
家や習い事などでけがをしたときには、おうちの人に
つた てあて
伝えて、手当をしてもらいましょう。

こんな時どうしますか？
自分でできる

すりきずができたら...

- ①水できれいに汚れを洗い流す。
- ②せいけつなガーゼやハンカチでおさえて止血する。



※きずを少しぬらしただけでは、洗ったことになりません。痛くても、土などの汚れを洗って取り除くことで、回復も早くなります。

はなぢがでたら...

- ①下を向いて鼻をつまむ。
- ②鼻の奥に向かって強くおさえる。



※顔を上に向けると血が口の中に入ってきてしまいます。必ず下を向くようにしましょう。

やけどをしたら...

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やす。(5~10分が目安)
- ※服の上からやけどした時は、服を脱がずに上から冷やしましょう。



めにゴミが入ったら...

- ①水を入れた洗面器に顔をつけてまばたきをします。
- ※目をこすると傷がつくのでやめましょう。



応 急 手 当

ぶつけたとき

階段でつまづいて
ひざをぶつけた!

はさんだとき

教室のトビラに、
手をはさんだ!

ひねったとき

バスケのシュートで
着地したときに
足をひねった!



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の
応急手当の基本はRICEです

Rest

安静

ケガの部分動かさない



Icing

冷却

内出血や腫れを
おさえるために冷やす



Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、
内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分を中心より
高く上げて、内出血や腫れを
おさえる

