

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 9】22. 9. 7

## きせつのかわりめ…体調かんりにきをつけよう!

あさとゆうがたにふくつめたい風や空をとぶトンボに秋のおとずれをかんじるようになってきました。

きせつのかわりめは体調をくずしやすくなります。生活リズムをととのえて、げんきにすごしましょう。



9月9日は「救急の日」です。自分がケガをしてしまうのはもちろん、ともだちにケガをさせてしまうのもしずかしいですね。ケガをしたときはどうしたらいいのかをしっかりと、ケガをしてしまってもあわてずにすみませう。

## 覚えておきたい RICEって何?



「RICE」はきほんのケガの手当ての頭文字です。

**R**est  
あんせい  
安静にして動かさない

**C**ompression  
おあつか  
押さえて圧迫

**I**cing  
いたひ  
痛いところを冷やす

**E**levation  
しんそうたか  
心臓より高くあげる

ちよつとまって、ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい?

<p>そうじの時間 じかん</p>	<p>やすみ時間 やすじかん</p>	<p>たいいく時間 たいいくじかん</p>