

「いてて…すりむいちゃった」そのとき、からだの中では…  
ってどうやって治っていくの？（すり傷）



覚えておこう！  
**RICE**  
「RICE」は  
おうきゅうであて  
応急手当の  
きほん  
基本の  
かしらもじ  
頭文字です。

**R**est (安静)



**I**cing (冷やす)



**C**ompression (圧迫)



**E**levation (挙上)



ケガの手当は、さいしょが大切！！

ころぶ  
→ 血管が切れる  
→ 血がでる  
(これがケガ)



打撲→皮ふの下で  
血がでている



きず口のあな  
→ 血が固まる  
→ フタができる  
(これがカサブタ)



お押さえる→早く血が  
と止まるよ  
(止血)



カサブタの下で  
ばいキンとたたかう  
→ いたむ・はれる  
赤くなる  
(これが炎症)



きず口を洗うのは  
ばいキンを減らすため



ばいキンがいなくなる  
→ 傷ついた皮ふを  
治す材料がやってくる  
→ 内側から少しづつ  
治す



カサブタを取らない  
ように!!



みんなのからだには、自分で  
自分を治す力があるんだよ

# ケガをふせよう! 予防しよう!

がっこうせいかつ 学校生活のルールは、安全に生活する意味もあります。「自分は大丈夫」  
すこ 少しくらいなら…」<sup>おも</sup>と思っていると 大きな事故 <sup>お</sup>が起きてしまうこともあります。

## 気をつけて! ケガするカモ!?



- ◇ものをただしくつかう
- ◇ルールをまもる
- ◇まわりの人のことをかんがえる
- ◇たいせつなことが大切です。



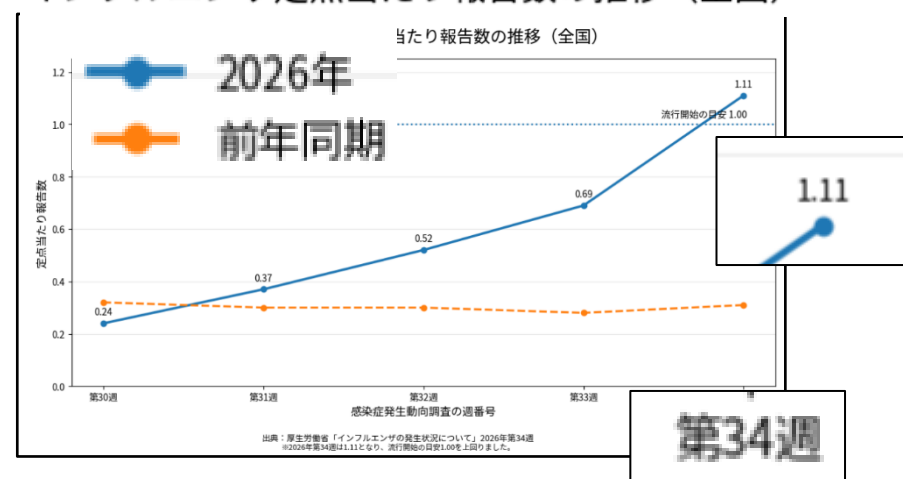
お願い

臨時歯科健診が終わりました。むし歯 3 人、要注意乳歯 11 人、歯石 5 人でした。早めの受診をお願いします。

教材「すいみにドキドキ」の配布(4~6 年生)

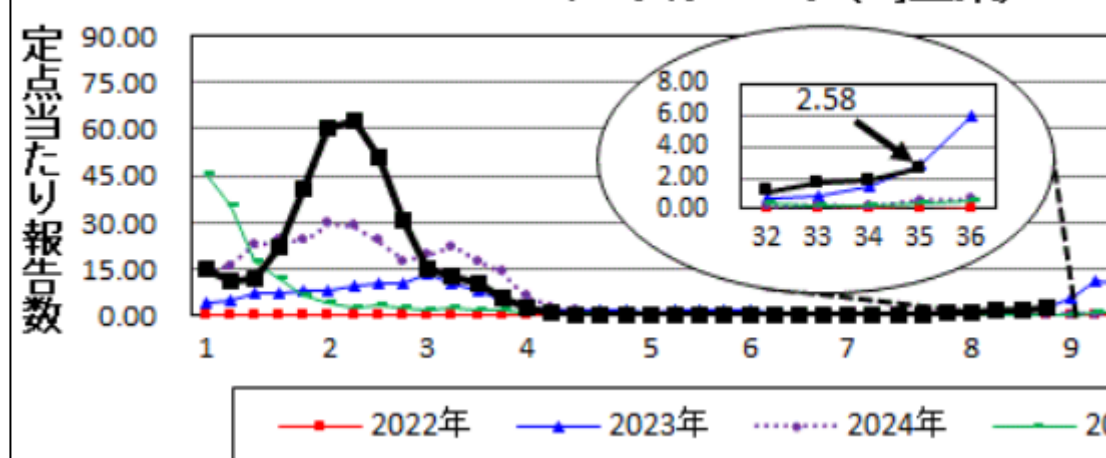
小学生に必要な睡眠時間や睡眠チェックなどが掲載されています。また、P11 では保護者向けに睡眠の重要性について書かれています。よかったら御一読ください。

インフルエンザ定点当たり報告数の推移 (全国)



【全 国 34 週 : 1.11 → 35 週 : 1.76】

インフルエンザ (埼玉県)



【埼玉県 35 週 : 2.58】

厚生労働省によると夏から増加していたインフルエンザが、第 34 週(8/17~8/27)の全国の定点当たり報告数は 1.11 となり、全国で流行開始の目安とされる 1.00 を上回り流行入りが発表されました。昨シーズンの流行入りは第 39 週(9/22~9/28)で、今年は、それより 5 週間ほど前倒しになりました。第 35 週(8/24~8/30)では、全国 1.76、埼玉県は 2.58 という状況です。※本校では、流行の兆しはありませんが、のどかぜや咳の児童がいます。御家庭でも注意してみてください。