



令和7年9月
玖珂小学校保健室
※お家の人と一緒に
読みましょう

2学期が始まりました。まだ、夏休みの生活リズムが抜けていない人もいかもしれませんね。
体調をくずしたり、ケガをしないように早めに寝る、朝ごはんをしっかり食べる、こまめに水分補給
をするなど、体調を整えられるように意識していきましょう。

2学期の健康診断について

耳鼻科検診(1・5年) … 9/11(木) 13:30
※年度初めより日程が変更になっております。
☆事前に、ご家庭で耳あかをとっておいてください。

抜け出せ! 夏休みモード



お家の方へ

保健室の下着の貸し出し方法の変更について

2学期よりパンツの貸し出しは新しい物を用意していますので、同じサイズ
で新しい物をご返却ください。

衣類量販店やネット通販で購入できるようなもので
構いません。色や形の指定等ありません。

心配なご家庭は、予備の下着をランドセルの中などに入れておくことを
おすすめします。

衛生面を考え変更しますので、ご理解をお願いします。

パンツ以外の物(体操服や靴下など)は今まで通り、洗濯されて保健室まで
ご返却をよろしくお願いします。

暑い日が続きます

ねっちゅうしょう おうきゅうてあて
熱中症の応急手当

ねっちゅうしょう おも
熱中症かな? と思ったら

主な症状
*めまい *頭痛
*失神 *気持ち悪さ
*筋肉痛 *嘔吐
*大量の汗 *倦怠感 など

おうきゅうてあて
ケガの応急手当

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

□ しっかりと砂を
洗い流す
きれいに洗えれば
消毒は必要ありません



□ 傷口をガーゼなどで
保護する

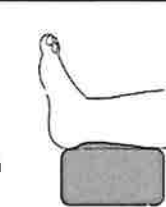
洗浄がうまくいかない時や出血が止まらな
い時、痛みが治まらない時は医療機関へ!

だばく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静
患部を動かさない



Ice

冷却
タオルなどで覆った
患部を氷のうなどで冷やす



Compression

圧迫
適度に圧迫する



Elevation

挙上
心臓より高い位置に上げる



冷やしすぎに注意。
冷却、休憩を交互に

腫れや痛みを軽減す
るための応急処置
です。

症状が続く場合や
程度がひどい場合は
医療機関へ!

圧迫しすぎに注意。

