



令和5年9月6日
豊川市立長沢小学校

みなさん、なつやすみはたのしくすごせましたか？長沢小ではインフルエンザが少し流行しています。無理をせずに、体調がすぐれないときはお休みすることも大切です。みんなで元気に生活できるように、換気や手洗いうがいをしたり、必要に応じてマスクをつけたりしながら、感染予防をしていきましょう！



が つ に ち きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



9月9日は、「9」が2つ重なるため、「きゅうきゅうの日」です。長沢小のみなさんは、けがをしたときに、きず口を水で洗ってきてくれる子が多くいて、先生はとてもうれしく思います。今回はけがをしたときに行う応急処置の基本的な知識を紹介します。

らいすしょち
RICE処置



R

レスト 「安静」



けがをしたときは、患部を動かさずに、安静にする。けがの悪化を防ぐ。

I

アイス 「冷却」



炎症や内出血しているところを冷やして、腫れや痛みをおさえる。しっぴや冷えピタはNG。

C

コンプレッション 「圧迫」



けがをした部位を圧迫することで、内出血や腫れを防ぐ。出血しているときは、止血にもなる。

E

エレベーション 「挙上」



心臓より高く上げることで、腫れの軽減になる。

ながさわ小のけがランキング

- 1位 すりきず
- 2位 だぼく・ねんざ
- 3位 虫さされ

ながさわしょうのけが場所ランキング

- 1位 運動場（にんじゃとりでが多い）
- 2位 教室
- 3位 通学路

※長沢小令和5年度1学期のデータ



長いなつやすみがおわり、9月がはじまりました。2学期は1番長い学期になります。エネルギーが途中で切れないように、休みながらがんばっていきましょう。そして、なんといっても、まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分ほきゅうはもちろんですが、体調が少しでもおかしいなあ、と思ったら、すぐに友だちや先生に助けを求めましょう。