

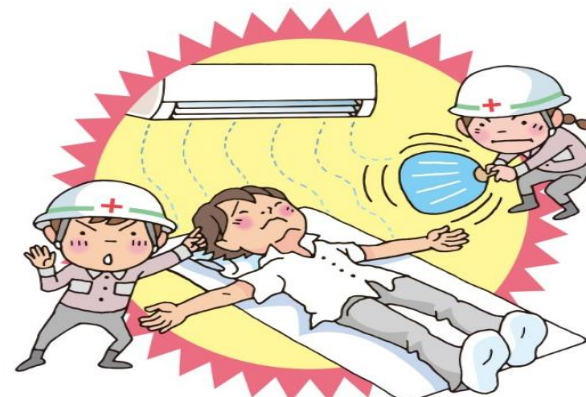


中番小学校 保健室  
令和7年 9月号

ぜひ親子と一緒に  
読んでください。

長い夏休みが終わり、元気な姿のみんなに会えるのを心待ちにしていました。夏休み中の楽しかったことやチャレンジしたことなど、たくさん教えてください。今年の夏は記録的な猛暑が続き、同じ兵庫県の丹波市柏原町では国内歴代最高気温41.2℃を更新しました。まだまだ暑い日が続くので、からだを学校モードに切り替え、残暑を乗り越えられるようにしましょう。

「もしかして熱中症かも...」  
こんなときどうする？



〇すずしいところに移動させる



〇衣服をゆるめ、風通しをよくする



〇保冷材などでからだを冷やす



〇呼びかけに反応がない場合は  
救急搬送



## RICE処置を知ろう

みなさんは RICE処置を知っていますか？RICE処置は、肉離れ、打撲、ねんざなどのケガに対する基本的な応急処置の方法です。

- R** 「Rest」・・・安静にしましょう
- I** 「Ice」・・・冷やしましょう
- C** 「Compression」・・・固定しましょう
- E** 「Elevation」・・・心臓より高くしましょう

## 抜け出せ！夏休みモード



## 気持ちも学校モードにきりかえよう

夏休みが終わり、学校のペースに心もからだもなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でもそれは決して自分だけではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心とからだがついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、いつもより少し長く学習に取り組んでみる、1日1回は深呼吸をするなど自分で小さな目標を決めて取り組んでみましょう。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちのきりかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごすことができますよ。

