



令和6年9月1日

看護師 小柴

夜には秋の虫が鳴いていますが、まだまだ残暑が続きます。夏の疲れが出やすくなりますので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠を取るなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

9月9日は救急の日 RICE (ライス) ってなに？

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 Rest 安静にして動かさない	I 冷却 icing 痛いところを冷やす
C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 Compression	E 挙上 心臓より高く上げる levation

いざという時のために覚えておきましょう



運動会の練習や戸外遊びが多くなります！



運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っただよに動けません。



靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

