

ほけんだより9月

上三川町立北小学校 保健室 2021.9.1 (水)

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。スポーツ前の準備運動、十分な睡眠、交通ルールを守る…どれもけが予防のために大切なことです。

新型コロナウイルス感染症の流行により、けがをしたらいつでも病院でみてもらえる、という状況ではなくなってきました。

一人一人がいつも以上に、けがの予防を心がけてください。

今月の保健行事

- | | |
|--------|------------------|
| 1日(水) | 体位測定(延期) |
| 3日(金) | ピカピカ作戦(延期) |
| 14日(火) | 就学時健診 |
| | スクールカウンセラー柳田先生来校 |
| 16日(木) | 避難訓練 |
| 29日(水) | スクールカウンセラー柳田先生来校 |

保護者の方へ

保健室からのあしらせ

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しており、不安を感じている方もおられるかと思います。学校では感染対策を強化し実施していきますので、どうぞ家庭でも十分留意され、毎日の体温測定や健康観察に御協力いただければと思います。

お子さまや家族の方に、風邪の症状や普段の様子と少しでも違うところがあれば、無理をせず自宅休養をしていただけますようお願いいたします。

今月の保健目標

けがを予防しながら 元気に運動しよう



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲が
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



廊下を走ったり、階段をジャンプして飛び降りたりすることは、とっても危険です！注意されるからやめるのではなく、自分がけがをしないために、危険なことはやめましょう。

痛い思いをするのは、誰だって嫌ですね。

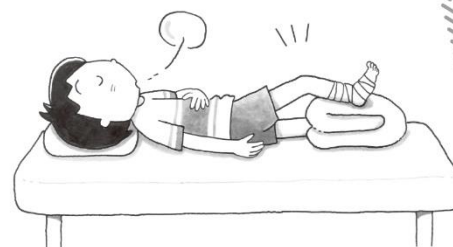
応急手当の

あいうえお



あ ンゼイにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

危険 予知 トレーニング

K Y T

に チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？
4つ探してみよう



キケン!

- | | |
|---|---|
| ☒ 階段から飛び降りようとしている | ☒ 廊下が濡れている |
| ☒ 廊下を走っている | ☒ 大きな荷物を持っている |

