

ほけんだより

9月号
令和元年9月3日
十四山西部小学校保健室

げんき たの なつやす 元気で楽しい夏休みでしたか？

大変暑い夏休みが終わりました。

みなさん、元気に過ごすことはできましたか？

楽しい思い出を作ることができましたか？

さあ、新学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続きます。

体調を整えて、みんな元気にがんばりましょう。

9月9日は救急の日 正しい応急処置を覚えましょう！

運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた

そのまま遊び続けた NG...
傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した OK!

お湯にさわってやけどをした

やけどしたところをなめた NG...
痛みが引くまで水で冷やした OK!

放課後、走っていて足をひねった

動けそうだったので家に帰った NG...
ぐりに動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした OK!

ワンポイント チェック

すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね

皮膚の熱を早く下げると、跡も残りにくいね

ねんごの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ

保健目標
すすんで運動しよう

安全目標
事故や災害から身を守ろう



9月の保健行事

- 9/4 (水) 発育測定 3・5・6年
- 9/5 (木) 発育測定 1・2・4年
- 9/9 (月) 救急の日



みんながもっている からだのパワー

転んですりむいたときは、傷口はどうなっていますか？

けがは細胞が傷ついた状態です。この細胞には自分で自分を治す力「自然治癒力」があります。しかし、それをじゃまするのが、傷口から入ってくるばい菌です。けがをしたときは、必ずきれいな水で洗い流しましょう。



小学生に多いケガ 2018年のランキング

なんの時間？

- 1 休けい時間
- 2 授業中
- 3 特別活動の時間

場所？

- 1 運動場・校庭
- 2 体育館・屋内運動場
- 3 教室

どこ？

- 1 手・手の指
- 2 足の関節
- 3 目・頭

なにを？

- 1 とび箱
- 2 バスケットボール
- 3 マット運動

「あの時こうしていれば…」
と後悔しないように、
ケガにはじゅうぶん注意しよう。

(日本スポーツ振興センターの平成30年度の統計より)