

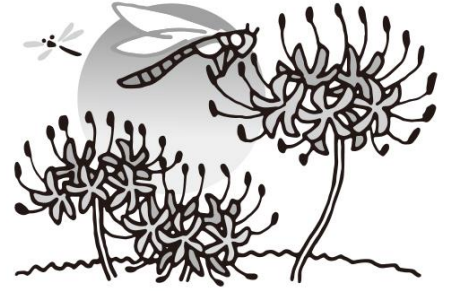
ほけんだより 9

南永小学校保健室

令和5年9月1日

9月23日は秋分の日です。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。

「秋」はスポーツの秋、読書の秋など、楽しみ方がさまざまあります。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



がつ
9月

もくひょう
ほけん目標

き
けがに気をつけよう



そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそう而走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



たんてい
タイムスリップ探偵
なぜ
早く治った謎を解け!

いっしょ
一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

+ケース1+

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



あご こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



きすぐち みず たら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは
Aさんだ!

すな どころ
砂や泥がついたままだと、傷口
からは菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

+ケース2+

あつ
熱いフライパンを触ってやけどした



あご こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



ずいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり
氷で
5分以上冷やした。



早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ
氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

+ケース3+

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



あご こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



うご
動けそうだったから傷口を
洗って、そのまま帰った。

Fくん



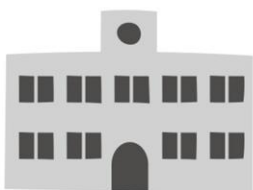
むり うご
無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。



早く治ったのは
Fくんだ!

むり うご
無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう!



あさ よゆう も おな じかん お
1. 朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

あさ た
2. 朝ごはんをゆっくり食べる



ね まえ み はや
3. 寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに

ね
寝る

