



令和6年9月2日  
向洋小学校 保健室  
No.9  
長子配付

9月の保健目標「ケガを予防しよう」

こうようしょう  
向洋小で  
おお  
多いケガ



いつ  
1位 昼休み 2位 体育 3位 授業中

どこで  
1位 体育館 2位 運動場 3位 教室



どんな  
1位 すり傷 2位 だぼく 3位 さし傷  
虫さされ

らいす なに  
RICEって何？

打撲やねんざなどのケガをした時の痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす



**C**ompression 包帯などで押さえて圧迫

**E**levation 拳上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

# うんどうかいれんしゅう 運動会練習がはじまります！

うんどうかいとうじつ ちから だ  
運動会当日に100%の力を出すために、ケガに気をつけて過ごしましょう。まだまだ  
あつ ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅうい  
暑い日が続くので、熱中症にも注意！



つめ き  
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと  
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。

くつ あ  
靴のサイズは合っていますか？

ぬげたり、くつずれしたりするなど

ケガの可能性があります。



ちようしょく  
朝食は  
食べましたか？

からだ のう  
体や脳がエネルギー不足だと

おもったように動けません。



ぜん じつ  
前日は  
よく寝ましたか？

ね ぶ ぞく はん だんりょく お  
寝不足だと判断力が落ちて  
ケガをしやすくなります。



じゆん び うん だう  
準備運動は  
しましたか？

きゆう からだ うご  
急に体を動かすとケガを  
しやすくなります。



保護者の皆様へ

～お知らせください～

## 夏休み中のこと

- ☆夏休み中の大きなけがや病気
- その他、身体面、生活面で気になることがありましたら、お知らせください。

## これからのこと

- ☆新たにアレルギー症状が出たとき
  - ☆緊急連絡先の変更があったとき
  - ☆かかりつけの医療機関の変更があったとき
- 緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、担任か養護教諭に必ずご連絡ください。

向洋小学校 ☎56-1010