

ほけんだよい



2020年9月3日
能美市立福岡小学校
保健室

いつもより短い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、リフレッシュすることができましたか？ひさしぶりに元気な声が学校にあふれ、うれしく思います。9月も暑くなることが予想されます。引き続き、**多めの水分を持ってきたり、熱中症対策グッズを使ったりして熱中症対策をしましょう。**

9月9日は「救急の日」です。正しいけがの手当てを覚えておくと、けがをしたときに自分で手当てができますね。

けがの手当てと予防の仕方を知ろう！

★けがの様子を話せるかな？

- ①いつ
- ②どこで
- ③なにをされていて
- ④どうなった



★保健室に来るまでにみんなができること

【あらう】

きすぐちについたすなやドロ、
汚れを水で洗い流す。



【おさえる】

きすぐちをきれいな
ハンカチでおさえる。



【あげる】

きすぐちを心臓より高くあげる。
(血が出にくくなります)

救急処置ミニクイズ

こんなとき、
正しい手当ては？

①転んで
すりむいた！



- A. すぐに水道の水で傷口を洗い流す
B. すぐに傷口にばんそうこうを貼る

②つき指をした！



- A. 指を温めてから引っ張る
B. 指を冷やしてから固定する



③頭にこぶができた！



- A. 冷たいタオルをあてる
B. 温かいタオルをあてる

④足がつった！



- A. 冷やしながら強めにたたく
B. 温めながらマッサージをする

じぶん よぼう けがは自分で予防することができる！

【くつ】

くつはきちんとはきましょう。

くつのかかとを踏んでいませんか？かかとを踏むとくつがいたみます。

くつのサイズはありますか？小さくなったときは、おうちの人に相談しましょう。



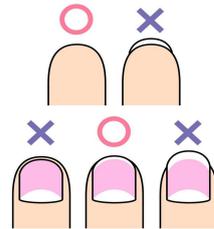
【つめの長さ】

つめは切っていますか？

足のひらのほうから見て、つめが見えない長さが理想です。

つめを切りすぎて深づめにならないように気をつけましょう。

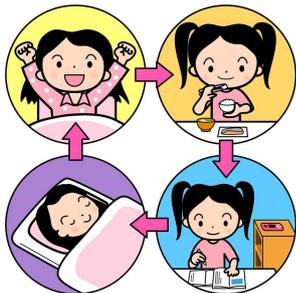
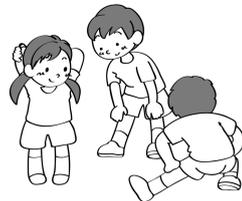
つめが長いと自分も友達も傷つけてしまうかもしれません。



【準備運動をしっかりとしよう】

油断するとおおきなけがにつながります。

運動の前に気持ちを落ち着かせるためにも準備運動は大切です。



【生活リズムを整えよう】

きちんと睡眠をとっていますか？

ねぶそくと頭がうまく働かず、頭がフラフラします。

朝ごはんは食べてきましたか？

朝ごはんを食べることで、体を動かすスイッチが入り、力が出ます。

～けがを予防するには、運動をする時にけがに気をつけるだけでなく、
普段の生活を整えることが大切です～

8月31日、9月1日・2日の身体計測の前に、3～6年生にけがの手当てについての保健指導をしました。初めての保健指導でしたが、みんな一生懸命聞いてくれました。保健指導の後、3年生から「今まで間違っていた手当てをしていたけど、正しい方法がわかりました！」と声をかけてくれたことが印象的でした。学習したことを生活の中でいかしてくれると嬉しいです。

答え：① A ② B ③ A ④ B

今後の健康診断の日程

9月29日(火) 耳鼻科検診(1・4年)

10月13日(火) 眼科検診(1・4年)

10月22日(木) 心臓検診(1年)

*現在決まっている日程です。内科検診は

9月に実施予定です。まだ実施できてい

ない検診もありますが、ご理解のほどお

願いいたします。

