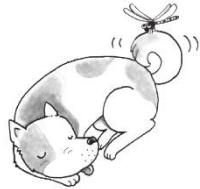




令和3年9月15日

白山市立北陽小学校 保健室

日中はまだ暑い日もありますが、朝晩はだいぶすずしくなってきました。
気温差によって風邪をひいたりしないよう、衣服や寝る時のかけ布団・室温
の調節に気をつけてくださいね。



9月の保健目標



き けがに気をつけよう

危険

予知

トレーニング

K Y T

チャレンジ！

ケガが起ころうな
ところはどこかな?
4つ探してみよう



キケン！

かも…

階段から飛び降りようとしている

廊下を走っている

廊下が濡れている

大きな荷物を持っている

ケガをしてしまったら

自分でできる手当てをおぼえておこう



すりきず: 水で傷口を洗う
ポイント!けがをしたらすぐに洗うとなおりが早いですよ。水でぬらすのではなく、洗うこと！



やけど: 水で冷やす
ポイント!水を流したままにしておき、痛みがおさまるまで冷やす！



鼻血: 鼻をつまんで下をむく
ポイント!鼻の骨にむかって強くつまむ。5分間おさえたらだいたい止まります！



目にゴミ: 洗面器などにはった水に目をつけてまばたきする
ポイント!洗面器がなければ手のひらでも。なおらなければ眼科へ！



つき指: 水や氷で冷やす
ポイント!けがした指は安静にしておくこと。ひっぱたりしない！

まいにちチェック！で安全に楽しく

運動会の練習が始まります

□すいみん不足はないですか？



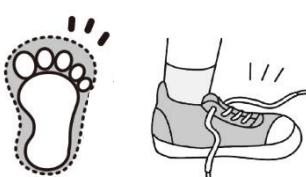
□あつ暑さによるつかれはないですか？



□朝ごはんをたべましたか？



□くつは足に合っていますか？
ひもがゆるんでいませんか？



□水分をとっていますか？



□手・足のつめはのびていませんか？

