



令和3年9月15日

白山市立北陽小学校 保健室

にっちゅう あつ ひ
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。
きおんさ か ぜ
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
ちょうせつ き
の調節に気を付けてくださいね。



9月の保健目標



けがに気を付けよう

きけん
危険

よち
予知

トレーニング

K Y T

に チャレンジ!

ケガが^お起こりそうな
ところはどこかな?
さが 4つ探してみよう



キケン!

かも...

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> ^{かいだん} 階段から飛び降りようとしている | <input checked="" type="checkbox"/> ^{ろうかぬ} 廊下が濡れている |
| <input checked="" type="checkbox"/> ^{ろうかはし} 廊下を走っている | <input checked="" type="checkbox"/> ^{おおにもつ} 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？



☐ 朝ごはんをたべましたか？



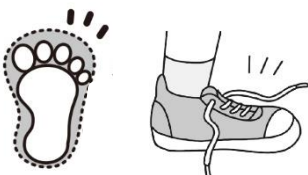
☐ 水分をとっていますか？



☐ 暑さによるつかれはないですか？



☐ くつは足に合っていますか？
ひもがゆるんでいませんか？



☐ 手・足のつめはのびていませんか？

