

# ほけんだより

No.13



令和7年9月  
宝立小中学校  
保健室

今月の保健目標

けがを  
予防しよう

## 保健室に来る前にやっておこう

本校のけがは「すり傷・切り傷」  
「鼻血」「つきゆび」が多いです



### すり傷・切り傷



すり傷や切り傷などのけがをした場合はすぐに傷口やその周りを水できれいにし、細菌を洗い流しましょう。水で洗うことで傷口が冷え、痛みを和らげる効果もあります。血が出ている場合はきれいなハンカチで押さえてくるとさらに良いです。

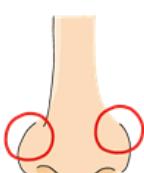
洗う



止血



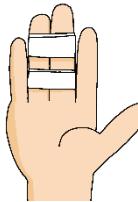
### 鼻血



押さえるところ

鼻血が出た場合は下を向き、図の○印の部分を指で押さえましょう。

### つき指



つき指をしてしまった場合は、その指を動かさないようにします。つき指をした指のとなりの指と一緒に固定する保健室ではけがをした指を氷水などで様子を見ながら冷やします。

いよいよ運動会の練習が始まるね。

## 「熱中症」・「けが」を予防しよう

これらの予防は「熱中症」予防?  
「けが」予防? それとも両方?



□前の日はしっかり眠る



□爪を切る



□足に合ったくつをはく



□しっかり休憩をとる



□水分をこまめにとる



□朝食をしっかり食べる



□準備運動をする