

げんキッズ



令和6年9月6日
加賀市立片山津小学校
ほけんしつ

夏休みが終わり、学校が始まりました。みなさん調子はいかがですか？
学校のリズムにもどれるように、まずは生活習慣を整えていきましょう！
まだまだ暑い日が続いているので、水分をしっかりとってくださいね。



NEWS 健康委員会 **片小 ほけんニュース**

けが について

片小健康委員会のけがニュースを、身体測定の時に、みなさんに見てもらいました。けがのことについてどのようなことを伝えていたかももう一度紹介します！

学校の中で けがの起きやすい場所

運動場



- 運動場前の坂道で転ぶ
- うんていでママができる
- タイヤとびで転ぶ

体育館



- バスケットボールで突き指
- する人が多い

玄関前の坂道



- 坂道で転ぶ人が多い
- 荷物を両手に持っているとき
転んだ時に手をつけない

学年別ケガランキング

	1位	2位	3位
6年	ねんざ	だぼく	すり傷
5年	だぼく	すり傷	ねんざ
4年	だぼく	すり傷	ねんざ
3年	だぼく	ねんざ	すり傷
2年	だぼく	すり傷	虫さされ
1年	すり傷	だぼく	ねんざ

天気別のケガ
 すり傷
 だぼく
 だぼく

昨年度1年間ケガで保健室に来た人のケガの種類を学年別ランキングで紹介しました。
また、はれ・くもり・あめ それぞれの天気の日が一番多いけがの種類も発表しました。

けがの手当ての方法

すりきず



一番大切なのは水でしっかり洗うこと！
砂やよごれがのこっているとケガがひどくなります。
痛みがひどいときは、ばんそうこうをはりましょう。

だぼく・つき指



ぶつけたところをすぐに冷やしましょう。
氷がなければ水で冷やすのもいいですね。
強くひっぱったりするのはダメです×

はなぢ



少し下をむき、鼻の横のでっぱりしているところをおさえて、血が止まるまで静かに待ちましょう。
首をたたく・上をむく・鼻を強くかむのはダメです×

虫さされ



さされたところを洗い虫さされの薬(ムヒなど)があればぬりましょう。
かゆみがひどいときは冷やすのもいいです。



けんこう健康ウーマン との **おやくそく**♡



新学期が始まってもうすぐ1週間。学校のリズムになれてきましたか？健康ウーマンからのメッセージを思い出して2学期も毎日元気にすごしましょう☆



はやね・はやおき・朝ごはん がとっても大切！