

ほけんだより9月

9月9日は救急の日



きずぐち
傷口のよごれを
しっかり洗い流す

鼻血が
でたら



したむ 小鼻を
下を向いて、
おやゆび 親指とひとさし指でしっかりつまむ

けがをした時に慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことは大切です。保健室に来る前に自分でできる手当てをしておく、その後の処置もスムーズに行えます。

1気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき



すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



ぼー
しゅうちゅうりよく
集中力が下がり
ちゅうい 注意が散るため

慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい 失敗しやすいため

イライラしている



れいせい が
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ 急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふじゅうぶん 不十分になるため

水分補給は
ちびちび
飲みが
おすすめ

