

いきいき☆きらきら☆

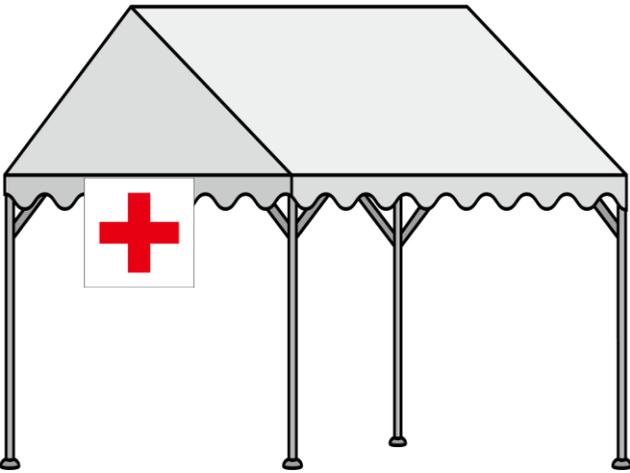
令和6年9月  
津幡中学校長  
養護教諭  
教育実習生

泉 智一  
高木 佑希恵  
泉 愛莉

## ☆自己紹介☆

こんにちは！保健室の先生の実習に来ている泉愛莉（いずみあいら）です。  
9/5～9/27までの3週間ですが、出会ったときは話しかけてくれるとうれしいです！  
いよいよ25日には、運動会がありますね。  
毎日、一生懸命に練習している皆さんなら、とても思い出に残る運動会になると思います！  
残り約2週間、よろしくお願いします。

## 🏆運動会に向けて🏆



運動会の当日は

## ⚠️本部テント内に 救護テントがあります

けがをしたり体調が悪いときは  
我慢はいけません！  
近くの先生に伝えるか  
救護テントに来て  
手当てを受けましょう。

## ☆爪を切ろう！

→自分だけではなく、他の人にもけがをさせて  
しまうかもしれません。

## ☆サイズの合った靴を履こう！

→大きすぎると、ふんばれなかったり、  
足に余計な力が入ったりします。

## ☆準備運動をしよう！

→筋肉がほぐれ、関節が動きやすくなります。  
心の準備や体の調子のチェックにも  
なります。

## ☆しっかり睡眠をとろう！

→睡眠は心身ともに疲労を回復させる効果があ  
ります。  
早めに就寝し、睡眠を十分にとりましょう。

## ☆朝ごはんをしっかり食べよう！

→エネルギーを補給して  
練習・本番に備えましょう。

# 9月9日 救急の日

9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）で『救急の日』と制定されています。  
けがをしたときに、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とても大切です。  
保健室に来る前には最初に自分でできる手当をしておく、その後の処置もスムーズに行うことができ、治りもはやくなります。

## ケガをしたらどうする？！

### ■爪が割れた！はがれた！

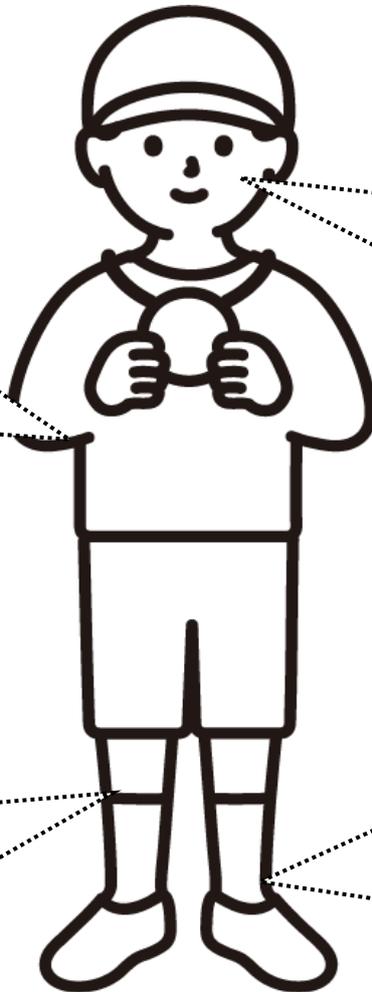
#### →すぐに洗って消毒

はがれた爪は無理に取りません。きれいに洗って消毒をします。そのあと、元の位置で固定します。

### ■すり傷

#### →すぐに水道水でよく洗い流す

洗った後に消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をしてもらいましょう。



### ■鼻血

#### →鼻をつまんで下を向く

上を向いたり、ちり紙を詰めたりしません。  
止まらない時は、鼻の上部を冷やします。

### ■ねんざ・打撲・突き指

#### →すぐに冷やす

放っておくと、腫れがひどくなってしまい、治りが悪くなってしまうことがあります。とにかくすぐに安静にしてよく冷やします。  
腫れや変形がひどいときは病院へ行きます。

この機会に、自分でできるけがの手当を知り、自分の健康を自分で守ることができるようになっていけるといいですね！

自分で判断がむずかしいときは、保健室の先生に相談しましょう。

まだまだ暑さが続いています。

熱中症対策も忘れずに、運動会を楽しみましょう！

