

# ほけんだより



令和5年9月8日  
開北小学校保健室  
No. 9

9月になり、日中は暑さが残りますが、朝晩は秋の風が感じられるようになりました。1日の気温差が大きい季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期になります。疲れが残らないように、早めの休養を心掛けて、体調管理をしましょう。

9月の保健目標  
けがを防止しよう



## ことし じょうきょう 今年のけがの状況について (4/10~9/6)

- 1位 打撲 (139件)      2位 すり傷 (79件)
- 3位 突き指 (13件)      4位 ねんざ 挫 (11件)

### けがをしやすい部位

- 1位 足・ひざ・足首      2位 手・ひじ・指      3位 頭・顔・首      4位 目

そのケガ、  
どうすれば防げた?



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗い

できるようになろう  
おうきゅうてあて  
応急手当

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす