

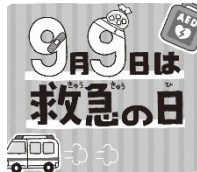
ほけんだより



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



今年^{ことし}のけがの状況^{じょうきょう}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 (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^{おそ}で走っていたら、
廊下の角^{かど}を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘^{かさ}を振り回していたら、
隣^{となり}にいた子^こに当たった

よそ見^{よそみ}をして歩いていたら、
濡^ぬれていた廊下^{ろうか}で滑^{すべ}って転^{ころ}んだ

このくらいなら大丈夫^{だいじょうぶ}だと思って、
階段^{かいたん}から飛び降り^とてねんざした



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