

ほけんだより 9月

R7 大里南小
ほけんもくひょう

けがの予防と安全について考えよう

楽しかった夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。最初は「やる気がでない」と感じる人も多いかもしれません。そんなときは、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみるなど。ゆっくりでも自分のペースで気持ちの切りかえをしていきましょう。2学期も元気にたのしく過ごしていきましょうね！保健室もいつでもみなさんの力になります！（* ^ ^ *）



考えてみよう！どうしたらケガは防げるかな？？

学校でよくある事故は・・・



廊下を走ってぶつかる



間違った使い方をする



階段から飛び降りる

なんのためにする？

応急手当



ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？と考えたことはありませんか。応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。すぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして早く治ることに繋がります。いざというとき、自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに正しい手当の仕方を少しずつ覚えていきましょう！



すり傷：水道水でよく洗う



鼻血：小鼻をおさえ下を向く



ねんざ・つき指：動かさない
ようにして冷やす