

R 4. 9. 13

唐津市立切木小学校

お家のひとと、いっしょ

によんでください。

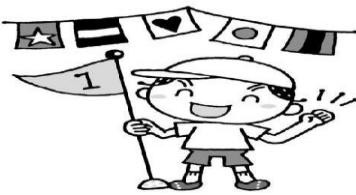
ほんたうり9月

9月に入り、だいぶ涼しくなってきました。朝晩の寒暖差があり、体調を崩しやすい時期でもありますので、服装で上手に体温の調節しましょう。

今週から運動会の練習がはじまりました。生活リズムを整えて万全な体調でのぞめるようにしましょう。



体調をしつかり
整えて、運動会に
そなえよう。



～保護者様へお願い～

★ 水分（お茶）を多めに持たせていただくようお願いします。

★ 運動後には着替えられるよう、汗ふき用のタオル、着替えを持たせていただくようお願いします。

応急処置の 合言葉は **PRICES**

運動中に打撲やねんぎなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P Protect (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R Rest (安静)

楽な姿勢を保つ

Ice (冷却)

氷で患部を冷やす

C Compression (圧迫)

患部を圧迫する



E Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

S Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていますが、つかれがたまっているときは思わずケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みんなが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう
傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す



おさえる
きれいなタオルやハンカチでおさえる



あげる
傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)



ひやす
ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

けがをして、保健室にくるときは、

「いつ」「どこで」「どうなったか」

おしゃべりくださいね。



保護者様へ～「生活ふりかえりカード」の実施について

9/12(月)～9/18(日)までの7日間、日頃の生活習慣を振り返り、厚紙に貼った「9月生活ふりかえり」のチェックカードに毎日、記入をしています。実施手順については、9/9(金)に配布した「令和4年度 生活ふりかえりカードの実施について」をご確認ください。お子様と目標（テレビの時間、ゲーム等の時間、寝る時刻、起きる時刻）を決めて、カードの右上に記入してください。毎日の保護者様からのサインと、18(日)終了後に、保護者コメント欄の記入をお願いします。

9/20(火)に、担任まで提出をお願いします。お忙しい中、お手数をおかけしますが、ご理解とご協力よろしくお願いします。

学校内にひそむけが・事故のキケン

ここにも…

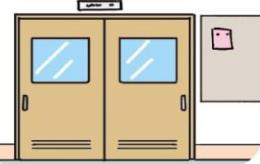
保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起こっていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあげられます。



ろうかの
曲がりかど



かいだん・
おどりば



でい
出入口
(とびら)



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！



ケガを防ぐためにできること



けがの手当てを正しくすることも大切ですが、けがをしないために、規則正しい生活をしたり、危険を予測して避けたりすることも大切ですね！

ふだんの自分の行動をふり返ってみましょう。

けがをしやすいのは、どんなとき？

つかれている



いそいでいる



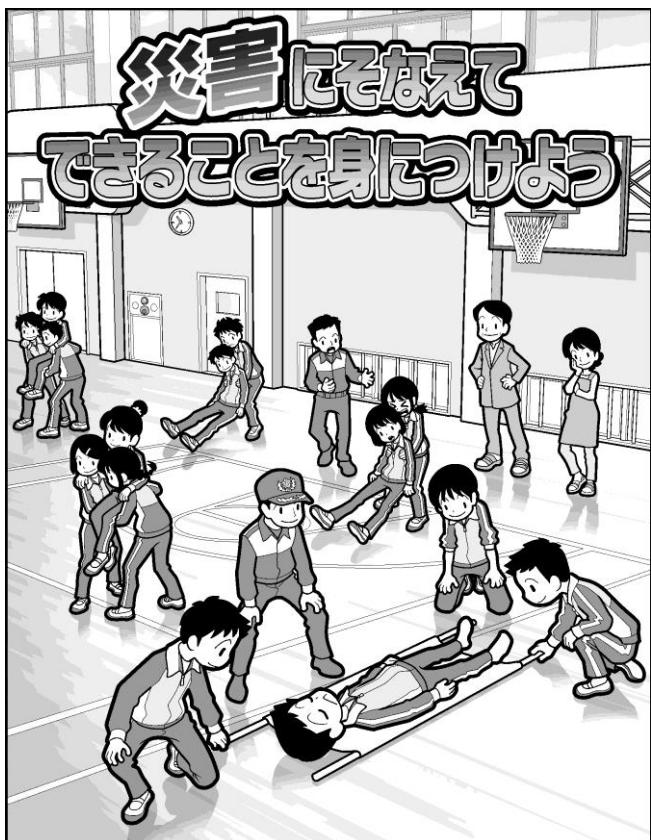
イライラしている



ぼーっとしている



まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



こた
【 答え 】

- ① 中央奥の扉の窓
- ② 中央奥の指導員の帽子
- ③ 右奥の男性の先生のメガネ
- ④ 左でかつがれている女子の髪形
- ⑤ 右から二番目の男子のそで
- ⑥ 担架に寝ている男子の口
- ⑦ 手前の男子の上着の線

