

ほけんだより9月

R 4. 9. 13
唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょ
にやんでください。

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。



体調をしっかりと整えて、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。

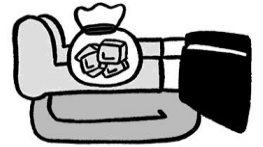
お う き ゆ う し ょ ち
応急処置の
 術 の こ と ば
合言葉は
 プ ラ イ シ ス
PRICES

うんどうちゆう だぼく
 運動中に打撲やねんざな
 どのケガをしたとき、どうす
 ればよいか知っていますか？
 てきかく おうきゆうしよち
 的確に応急処置をするため
 に「PRICES」という言葉を
 おぼ
 覚えておきましょう。



P プロテクト
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 レスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ
I アイス
Ice (冷却)
 氷で患部を冷やす



C コンプレッション
Compression
 (圧迫) 患部を圧迫する



S サポート (固定)
Support (固定)
 もしくは Stabilization (安定)
 患部を固定して安定させる

E エレベーション
Elevation (挙上)
 患部を心臓より高い位置に保つ

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。つかれがた
 まっているときは思わぬケガをすることも…。
 そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさ
 ん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。



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」
 を教えてくださいね。



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

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、記入をするようにしています。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をお願いします。

ここに… **学校内にひそむ けが・事故のキケン**

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き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、こんなところがあります。



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！

どうして けがをしたのかな？

自分は…
 考えごとをしていた
 急いでいた
 ふざけていた

まわりは…
 人がたくさんいた
 暗かった
 雨でぬれていた



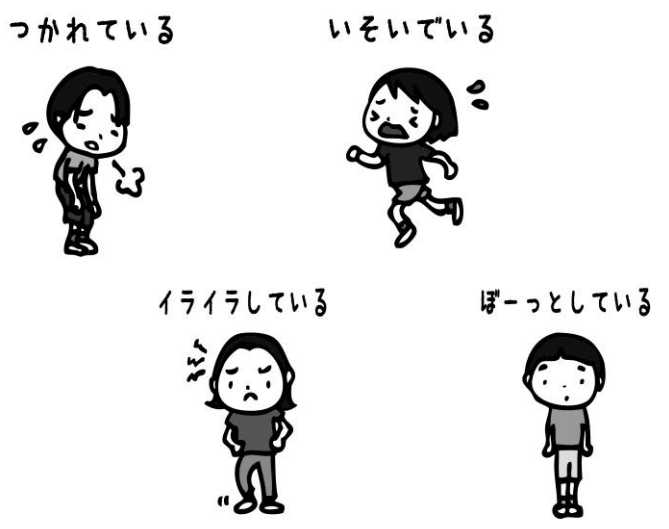
ケガをしたときがチャンス！
 次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。

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！
 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？



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 ちゅうおうおく とびら まど
中央奥の扉の窓
- ② ちゅうおうおく しどういん ぼうし
中央奥の指導員の帽子
- ③ みぎおく だんせい せんせい
右奥の男性の先生のメガネ
- ④ ひだり じよし かみがた
左でかがれている女子の髪形
- ⑤ みぎ にばんめ だんし
右から二番目の男子のそで
- ⑥ たんか ね だんし くち
担架に寝ている男子の口
- ⑦ てまえ だんし うわぎ せん
手前の男子の上着の線

