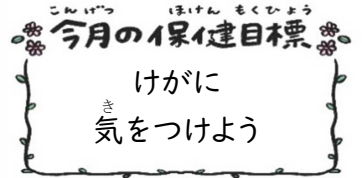


ほけんだより 9月



2025.09.12 No.14 大楽毛小学校保健室

けがに気をつけよう

2学期は行事がたくさんありますね。特に、社会見学や宿泊のある行事など、学校の外に出る活動が多くなります。いつもとちがう場所でも、おちついてケガのないように気をつけることも大切な学習です。元気な体で、より良い学習にできるよう、みんなで意識していきましょう！

大人の人に伝える時に「いつ、どこで、どうしてけがをしたか」をきちんと言いましょう。そして「どんな風に痛いか」は、自分だけにしかわかりません。言葉で自分の状態を伝えられると、とても良いですね。

自分でできる 手当てのキホン

1. **あらう** (wash) 2. **ひやす** (cool) 3. **おさえる** (cover)

きずについた砂や土を水で洗いながす
ぶつけた・かゆいところを氷でひやす
きれいなハンカチで傷口をおさえる

-
- いつ**
 - お昼休みに～
 - 時間目から～
 - 授業中～
 - どこで**
 - てつぼうの近くで～
 - 中央階段で～
 - だれと**
 - 年生の子と～
 - さんと～
 - 自分で～
 - 体はどこか**
 - ひざが…
 - お腹のどのあたりか…
 - どうして**
 - ぶつけていて…
 - たまたま…
 - 緊張して…
 - 寝不足で…
 - どうなった**
 - すりむきました
 - ヤケドしました

学校だけでなく、家や児童館でケガしたことを教えてくれる人も多いです。けがをしてしまった時に、まずは自分でできる手当てをしてから大人に伝えられるとカッコいいですね。

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足

集中力がさがり
気が散ってしまう

慣れていない

動きにムリがでて
失敗しやすいため

イライラしている

冷静になれない
動きが乱れるため

急いでいる

まわりへの注意が
できなくなるため

保健室からのお知らせ

スポーツ振興センター掛け金を集めます

9月24日(水)～26日(金)にスポーツ振興センターの掛け金460円を後期教材費と一緒に集金いたします。
 スポーツ振興センターは、学校におけるケガや事故が起こった場合に、医療費とお見舞金が支給されるものです。制度や手続きについては、本日一緒に配布したおたよりを読んでいただき、何かわからない点などありましたら、保健室までご連絡ください。なお、就学援助のご家庭は、掛け金を集めていません。
 また、ゆう貯銀行から口座引き落としのご家庭は、24日(水)に引き落としとなりますので、ご確認ください。よろしくお願いいたします。