

# ほけんだより9月

椎葉村立不土野小学校  
保健室 発行  
令和3年9月6日

夏休みが明けて1週間、久しぶりの学校にお疲れ気味の人もいるようです。2学期も、楽しい行事がたくさんあります。夏休みモードから学校モードに切り替えて、早ね早起き朝ごはんを心がけて毎日元気にすごしましょうね。

## 9月9日は救急の日!

自分がけがをしたり、友達にけがをさせてしまったりしたら悲しいですね。落ち着いて行動すれば、多くのケガは防ぐことができます。ケガを防ぐにはどうしたらいいか、普段のくらしの中で考えてすごしましょう。それでもケガをしまったときは、先生に言って保健室にきてくださいね。

### ☆不土野小

#### 1学期ケガ来室ランキング☆

- 1 切り傷
- 2 すり傷
- 3 捻挫・打撲

紙や草で手を切ってしまうことがあったようです。

### ばんき☆クイズ

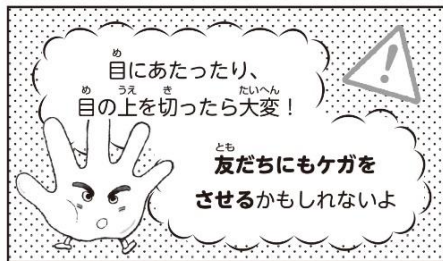
ケガをしても調子がいい先生ってだれ?

ヒント 調子がいいことを何と言うかな?

ちょっとまって!

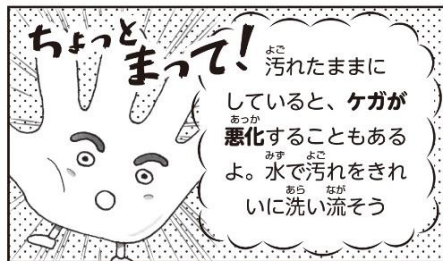
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい?

そうじの時間



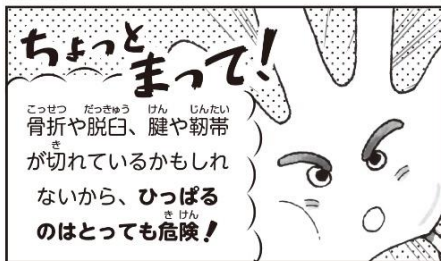
道具を正しく使ってケガを防ごう! まわりもよく見てね

休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に

Rest(動かさない)・Icing(冷やす)・Compression(押さえる)・Elevation(上げる)で RICE です。

# こんげつ けいじぶつ 今日の掲示物

まいつきか ほけんしつまえ けいじぶつ み こんげつ うんどうかい げんき たの  
毎月変わる保健室前の掲示物もう見ましたか？今月は、「運動会を元気に楽しくするための9つのコツ」につい

てです。それぞれのピクトグラムはどういう意味でしょう？めくると書かれている9つのコツに気をつけて目指せ金メダル！

むりをして ねんしゅう さんか  
無理をして練習に参加する  
と、もっと具合が悪くなったり、  
げんき なるのに じかん がかかるかも。  
ちょうし が悪いときは○○  
○に先生に言おう！

あたらしいくつは、くつずれをおこしたり、ころんだりするかも。  
○○○○○くつをはこう！

ひざしをガードして ねっちゅうしょう ぶせ  
日差しをガードして熱中症を防ぎます。  
○○○をかぶろう！

じぶん ともだち  
自分や友達がけがをしてしまうかも。  
てあし 手足の○○を  
きっておこう！

みんなで元気に本番ができるように、  
かんせんしょうたいさく わす  
感染症対策も忘れずに。  
ねんしゅう 後は○○○○うがい！



ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防のポイントは「のどがかわく  
まえ すいぶんほきゅう  
前に水分補給！」  
こまめに○○○○をとろう！

そのままと からだ ひ  
そのままと体が冷えてかぜをひいたり、いやな  
においのもとになります。  
○○をふくタオルや着がえを持って  
来よう！

エネルギー不足だと ちから だ  
エネルギー不足だと力が出せなかったり、  
きぶん 気分が悪くなったりします。  
○○○○をしっかりと食べよう！

けがをしないように たい そうで たい  
けがをしないように体そうで体  
をほぐそう。  
○○○○をしっかりと  
やろう！