



令和3年9月2日  
延岡市立北浦小学校  
保健室  
おうちの人とよみましょう♪

2学期がはじまりました！

久しぶりの学校生活につかれて、「体がだるいなあ」と感じる人も  
いるかもしれませんね。そんな時こそ、がんばって早起きをして、朝  
ごはんの時間をたっぷりとってみませんか？朝からモリモリ食べて、  
心も体も元気に、運動会の練習もがんばっていきましょう♪

## 運動会の練習が始まります！



たっぷり寝る

つめを切る



サイズの合ったくつ

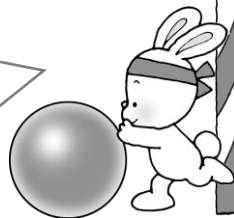
水分補給



運動会に向けての練習が始まります。毎年、ケガが増える時期で  
もあります。たっぷり寝て体力をつけるのはもちろん、つめを切っ  
たり、サイズの合ったくつをはいたりして、ケガの予防もしまし  
ょうね！

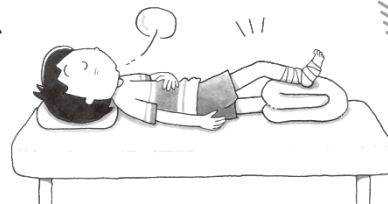
準備運動を忘れずに★

ケガをしにくくしたり、「運動を始めるぞ！」と  
気持ちを整えたりできますよ♪



### あ ンせいにする

ケガしているところを動かすと痛みが  
ひどくなったり、治るのが遅くなったり  
します。楽な姿勢で静かに休みましょう。



### う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、  
ケガしたところが心臓よりも高くなる  
ようにします。クッションや丸めたタ  
オルを使いましょう。

## その他の応急手当



鼻血：小鼻をつまむ



すり傷：流水で洗う



やけど：水道水で冷やす

応急手当の

## あいうえお



### い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れ  
がひどくなるのを防いだり、出血を抑  
えたりできます。直接氷をあてないよ  
うにしましょう。

「あいうえお」で痛みや腫れを  
軽くすることができますよ♪



### お さえる

包帯などを巻いて、内出血や  
腫れがひどくなるのを防ぎます。  
無理におさえたり締めすぎない  
ように注意しましょう。



自分でできる  
手当ては  
やってみよう！

## そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



### うっかりした

【例】よそ見しながら  
教室の戸を開けたら、  
友だちの手がはさまった

### ゆだんした

【例】このくらいなら  
大丈夫と階段から飛び  
降りてねんざした

### あわてていた

【例】遅刻しそうなので  
自転車のスピードを出し  
ていたらカーブで転んだ

### ふざけていた

【例】そうじ中ポール  
に乗って遊んでいたら  
転んで頭を打った

### ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ  
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」

なんて言葉もあります。  
1秒の注意で安全に。



危険 予知 トレーニング

K Y T

にチャレンジ!

ケガが起こりそうな  
ところはどこかな?  
4つ探してみよう



キケン!

- ☒ 階段から飛び降りようとしている
 ☒ 廊下が濡れている  
☒ 廊下を走っている
 ☒ 大きな荷物を持っている

9月1日は



防災の日

“もしも”の時のために、家族会議をしてみませんか?

- ◎ 非常時用持ち出しバッグはどこ?  
 ◎ 別々の場所にいるときに災害が起こった場合の集合場所はどこ? など  
 「難」を「避」けることができるよう、どうすればよいか考えてみましょう。

## けんどくじ きんきゅうじたいせんげん はつれい 県独自の緊急事態宣言が発令されています

新型コロナウイルスの感染もなかなか終息せずにはいます。隣の門川町や日向市は、特に感染状況が厳しく、まん延防止等重点措置が適用されています。

したいことができなかつたり、思うように遊べなかつたり、なにかと制限されたりと、気持ちが晴れませんね。

1人1人が感染予防していかなければ、新型コロナウイルスは終息しません。「このくらい大丈夫か!」と思わず、自分のできる感染対策(マスク・手洗い・うがい・外出の自粛)をしっかりしていきましょうね!



## げんき★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?

