



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



水分補給

サイズの合ったくつ



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♪

その他の応急手当



鼻血：こはな



すり傷：りゅうずい



やけど：ひよけ



自分でできる
手当では
やってみよう！



あんせいにする

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。



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。

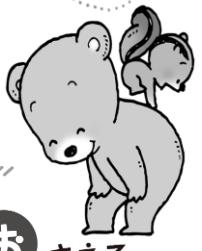


あいうえお



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しましょう。



かぶせる

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。



おきあうて 氷で
応急手当の

「あいうえお」で痛みや腫れを軽くすることができますよ♪
突き指やねんざ、打撲の時は、
軽くすることができるよ♪

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めたら、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】そうじ中ボ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。



9月1日は



防災の日

“もしも”的のために、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。

危険予知トレーニング KYT

にチャレンジ！



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

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

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ったり、思うように遊べなかったり、とにかく制限されたりと、気持ちが晴れませんね。

1人1人が感染予防しないなければ、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、自分にできる感染対策（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？



がっつき
2学期も
けんき
元気いっぱい
たの
楽しもう！