

9月のほけんだより

蓮田市立黒浜北小学校
令和5年度 9月号

いよいよ2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？

2学期には、運動会や修学旅行・現地学習など行事が盛りだくさんです。

どれも元気に乗り切るために大切なことは、早寝・早起き・朝ごはんです！

規則正しい生活習慣を心がけて2学期も頑張りましょう。

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け！

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それは何ぞ？

+ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



わかったぞ！

早く治ったのは
Aさんだ！

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

+ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



わかったぞ！

早く治ったのは
Cさんだ！

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

+ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



わかったぞ！

早く治ったのは
Fくんだ！

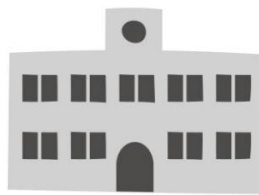
無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

もうすぐ



パワーを100%出すために大切なこと！

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう！



ね まえ 寝る前にスマホを見るのをやめ、 はや 早めに寝る



じゅんぴたいそう
準備体操を
しっかりしよう！



**サイズのあった
くつ
靴をはこう！**

準備体操から真剣に取り組もう



じぶん 自分だけでなく友達にケガを
ともだち けが
させてしまうことを防ぐよ

つめ みじか き
爪を短く切ろう！

サイズが合っていないと
ちから
力がうまく使えないよ



ケガ
をしやすくなるのは
みんなとき？

あわ 慌てているとき



しゅうい じょうきょう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み 見られるように、余裕を
も 持って行動しよう。

ゆ 断油しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」
かんが と考えて、いつも以上に
あんぜんかくにん 安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまう
すいみん よ。睡眠はしっかりと。