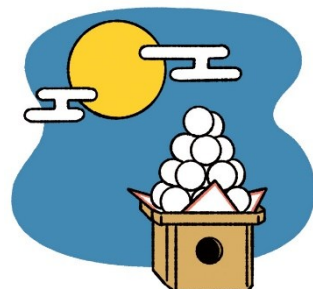




舟橋村立舟橋小学校
令和7年度 9月号

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。県内では新学期が始まると同時に学校での感染症が増加傾向にあります。暑さ対策と合わせて感染症対策も心がけ、体調が悪い場合は無理をせず休養と受診をしましょう。



保健目標

よぼう
けがを予防しよう

けがの原因にはいろいろありますが、中には自分で予防できるけがもあります。運動

まえだけでなく、ふだんからけがをしにくい生活を意識していきましょう。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



ぜん じつ
前日はよく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりょく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動はしましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

ちょうしょく た
朝食は食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。





けがのタイミングはいつ？



けががおきやすいタイミングを知って、「けがをするかもしれない」と気を付けて行動すると予防につながります。けがをしたときの応急手当もできるようにしておきましょう。

【けがが多いタイミング】



あわてているとき



油断しているとき



疲れているとき

【応急手当】

すり傷



水道水でよくあらう

切り傷



清潔なガーゼを
当てておさえる

鼻 血



小鼻をおさえて
下を向く

突き指・ねんざ



動かさないよう
にして冷やす



「手洗い」を忘れずに



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに石けんをつけて手洗いをしましょう。特にせきやくしゃみをおさえたとき、鼻をかんだ後の手はすぐに洗うようにしましょう。

外から帰った時



せきや
くしゃみをした時



トイレの後



ごはんを食べる前

