

ほけんだより 9月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

きつ
けがに気を付けよう

令和6年9月2日
なごや小学校
No.5

めざ おうきゅうてあて できるようになろう！ 目指せ応急手当マスター！

ふつう せいかつ
普通に生活をしていても、けがをしてしまうことは誰にでもあります。そんな時、すぐ
じぶん おうきゅうてあて
に自分で応急手当をできるようにになるといいですね！また、周りの友達がけがをして困っ
ている時にも、ぜひ助けてあげられるようになってほしいです！下に、よくある4種類の
けがの応急処置方法をのせました。それぞれ確認して、応急手当マスターになろう！

～すりきず～



すいどうすい あら よこ お
水道水で洗い、汚れを落とそう！
ち
血が出ているようなら、せいけつ
や絆創膏を貼ろうね！

～はなぢ～



はな
鼻をおさえてしたむ
ちょっとつよ
強いぐらいのつよ
強さでこばな
小鼻を
お
押さえるのがちはや
血を早く止めるコツ！

～ねんざ・つきゆび～



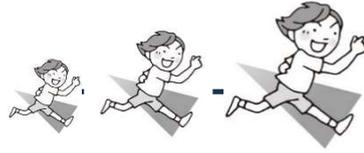
うご
動かさないようにしてひ
冷やそう！
できるだけ、しんぞう
心臓よりたか
高くすると、は
腫
れがかる
軽く済むことがおお
多いよ。

～やけど～



すいどうすい ひ
水道水でよく冷やそう！
みず
水を出しっぱなしにしてしっかりと
ひ
冷やすことがたいせつ
大切だよ！

じゅんびうんどう 準備運動をなぜするの??



たいいく うんどう するまえ かなら おこな じゅんびうんどう おこな りゆう し
体育や運動をする前、必ず行う準備運動ですが、行う理由を知っていますか？

準備運動 の メリット



- **体温が上がる**
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。
- **神経の伝達が早くなる**
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。
- **可動域が広がる**
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がり、けが予防になります。

じゅんびうんどう かなら おこな ふせ じぶん うご
メリットいっぱいの準備運動を必ず行い、けがを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう！

魔の時間帯に注意!



こうつう じこ おお じかんたい し
交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

- 交通ルールを守る
- 白など明るい服装で出かける
- 反射材やライトをつける

あぶら こうどう うんてんしゅ じぶん み
危険な行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。



保護者の方へ

今年は過去数年と比べると、さまざまな種類の感染症が流行しています。夏休みが終わり、毎日の登校がはじまることで、子どもたちはどうしても疲れが出てくるタイミングがあるかと思われま。毎朝の健康観察を入念にいただき、いつもと違う様子や元気がない場合には、無理をさせず、ゆっくりと休養させてあげていただければと思います。2学期からも、保健室から子どもたちの健康を見守っていきます。ご心配等ありましたら、いつでもご相談ください。よろしくお願ひいたします。