



令和6年9月2日
播磨高原東小学校 保健室

9月9日は救急の日

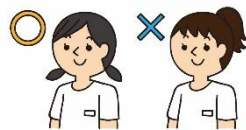
夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？今日から2学期がスタートします。夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、もう一度自分の生活の仕方を見直してみましょ。まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分をとる、休けいをする、涼しい服装をする、体調が悪いときは無理をしないなど、熱中症に気をつけましょ。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



9月の保健行事

9月6日 身体測定



体操服を持ってましょ。
髪の毛を結ぶ人は、高い位置や頭の後ろで結ばないようにましょ。

保護者の方へ

夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子様の体調に変化はありませんでしたか？何かありましたら担任までお知らせください。また、緊急連絡先等の変更がありましたら、必ずお知らせください。



打撲・ねんざ
冷やして安静にする

すり傷
傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷
傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

できるようにまろう
おうきゅうてあて
応急手当

大きなけがや動けない場合は近くにいる大人を呼びましょ。
感染症予防のため、他の人の血はさわらないようにましょ。

そのケガ、どうすれば防げた？

授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてましょ

このくらい大丈夫と思っいても、大きなけがにつながることもあります。みなさんは、安全に生活できていますか？