



げんきです！



2017年9月ほけんだより

ノートルダム学院小学校

保健室 松田直子

なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。楽しい夏休みでしたか？

こんか あつ なつやす あ しんたいそくてい すこ かつき
今夏は暑かったせいもあるのでしょうか？夏休み明けの身体測定では、少し活気がなく、だるそうに見える子どもたちが目につきました。夏休み中、だらだらテレビばかり見ていた、ゲームばかりしていた、夜更かしばかりしていた、冷たいものばかり食べていた…そんな人はいませんか？夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

おも ふせ 思わぬケガを防ごう！



たくさんの子どもたちが過ごす学校では、たくさんの危険がひそんでいます。ひとりひとりがルールを守り、気をつけることでけがは減らせますよ。

じぶん てあて “自分でできる” けがの手当

みず 水であらう

- すりきず
- 目にゴミが入ったとき



けがを防ぐ5つのルール

- ろうかを走らない
- よそ見をしないで、まわりをよく見る



- くつを正しくはく
(かかとをふまない、くつひもを結ぶ)
- つめをこまめに切っておく
- 物を散らかしたままにせず片づける

ち 血をとめる

- はな血がでたとき
- すりきず
- きりきず



けがをして
しまったあとは

はんせい たいせつ ふいかえり (反省) が大切です

じぶん
・自分はどうだったか？

・まわりはどうだったか？

いそいでいた

イライラしていた

かいだんだった

ろうかのカドだった



ポーッとしていた

物をもっていた

ひとがたくさんいた

みず
水でぬれていた



けがをしたとき、
なにに注意すれば
よかったかを考
えてみよう

