

ほけんだより

令和2年9月9日
有田市立初島小学校
保健室

1学期中に、ケガで保健室に来た人は、のべ154人でした。どこで、どんなケガが多いのか調べました。



学校のケガが多いのは?

場所は

- 1 運動場(36)
- 2 教室(25)
- 3 ぶらんこ(4)
プール(4)



ところを

- 1 手・手指(31)
- 2 足(30)
- 3 うで(16)



ケガは

- 1 すりきず(33)
- 2 だぼく(24)
- 3 虫さされ(20)



教えてほしい 4つのこと



ケガをして保健室に来たときは…

- いつ どこで
- なにをしながら
- どうなった

を教えてください。

ケガの状態によって、どんな応急手当をするか、病院に行って治療したほうがいいのか判断します。ゆっくりで大丈夫。きちんと自分の言葉で伝えてね。

ケガは水で洗ってから保健室に来てください。

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらかくまで冷やす

睡眠が足りないと、ケガしやすくなります。

睡眠でこころとからだのメンテナンス



疲れがとれる

勉強にしっかり
取り組める

朝食がおいしく
食べられる

病気になるにくい

やる気が出ない

集中力が
下がる

イライラする

肌が荒れる



はやね



はやおき



朝ごはん