

ほけんだより 9月

片塩小学校 ほけんしつ 2022・9

学校内にひそむ けが・事故のキケン

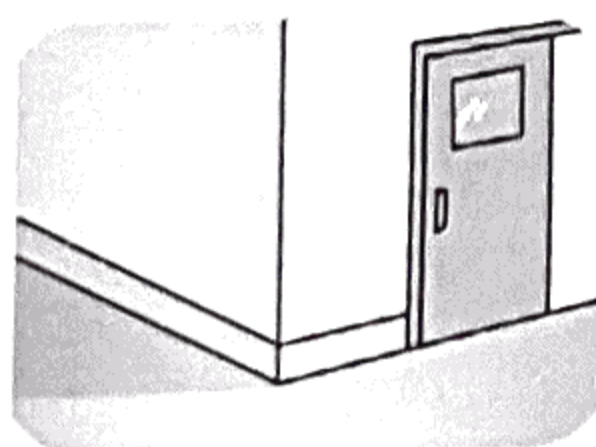
みなさんは、学校で過ごす中で、「おっと危なかった。セーフ。」といった経験はありますか？

実は、1件の大きなけがや事故の背景には、300件の「おっと危なかった。セーフ。」が、そして29件の「けがしたけれど、軽くて済んだ」が隠れているといわれています。（これをハインリッヒの法則と言います。）

普段から「危なかった」と感じるところで、少し気をつけるだけでも、大きなけがや事故はへらすことができますね！



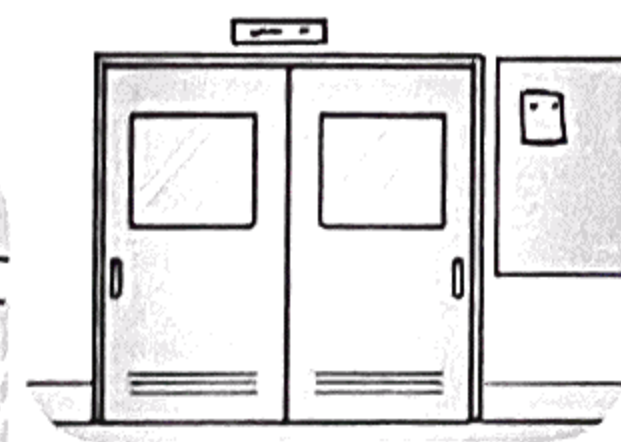
どれが自分の1回になるかは運しだい。
つまりサイコロをふるのと同じ...。
でも少し気をつけるだけで防げるけがや
じこが、確かにあるのです。



ろうかの
曲がりかど



かいだん・
おどりば



出入口
(とびら)

< とくに学校で “おっと” になリそうな場所 >

夏の疲れをとるために効果的なこと

夏休みの間、驚くほど暑く外に出るのも戸惑うほどでしたね。家の中にこもっていても、た人もいるのでは？ 今日から新学期が始まりましたが、まだまだ暑く、身体や心の疲れがどっと出てくるかもしれません。まずは、自分の身体や心に目を向けて、調子が悪い時には絶対無理をしないようにしましょうね。また、調子を整えるためにも、生活のリズムを、学校モードに切りかえましょう。

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

ケガをしたら...

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも...。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



けがをした時に、いつも周りに助けてくれる大人がいるとは限りません。けがの手当は知っているのと知らないのでは大違い。きちんとした手当ができるように、覚えておいてください。

あらう



傷口についた砂やどろ、
よごれをあらう

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす