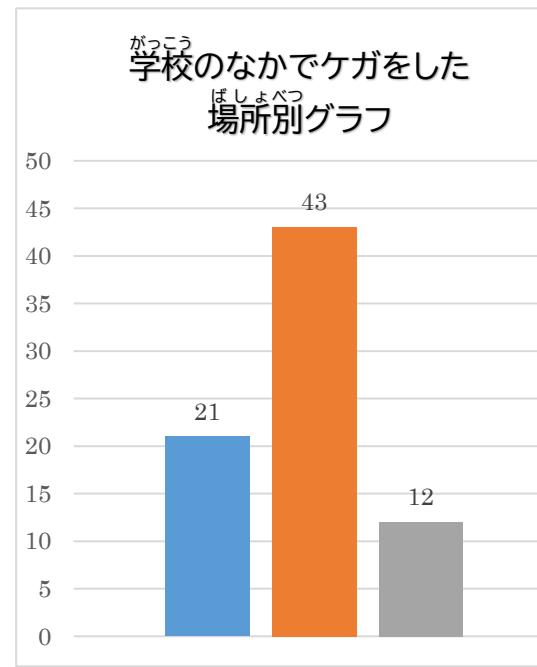




令和2年11月1日
京都市立安朱小学校
保健室

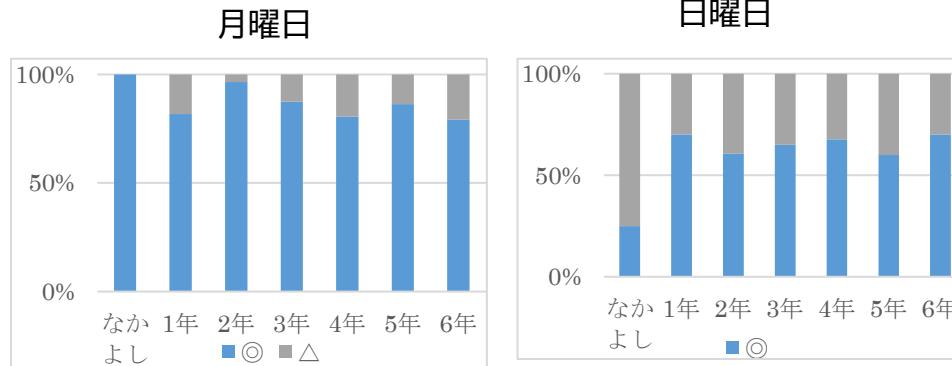
11月のほけんもくひょう

ケガの防止と手当てについてしろう



保護者のみなさま夏の生活点検のご協力ありがとうございました。

下のグラフは、朝起きた時刻 ◎目標 △目標より遅いの項目です。



**あんしゅしようがっこう おお ばしょ
安朱小学校でケガが多い場所は？**

ひだり み きょうしつ
左 の グラフ を 見 て み とる と 「 教 室 」
い ちばん おお
で ヶガ を す こ が 一 番 多 い で す 。
しんがた えいきょう
新 型 コロナウイルス の 影 韻 に よ り
うんどうじょう あそ じかん へ きょうしつ
運動 場 で 遊 べ る 時 間 が 減 り 教 室 で
やす じかん す じかん なが
休 み 時 間 を 過 ご す 時 間 が 長 く な つ た
かんけい かんが
こ と が 関 係 し て い る と 考 え ら れ ま
す 。 運 ト 場 の よ う に 広 く な い 教 室 で
やす じかん あんぜん たの す
休 み 時 間 を 安 全 に 楽 し く 過 ご す た め
に は 、 ど の よ う な こ と を 気 を つ け れ
ば 良 い で し ょ う か ?

きょうしつ
教室で、ケガのないように
す過ごすためには…

(例: 決まりを守って過ごす。など)

日頃より、規則正しい生活へのご協力ありがとうございます。集計からは、休日の起床時刻が遅くなる子が大変多くなることが読み取れました。毎日同じリズムでの生活が大切になります。子どもたちに、心掛けた生活のお声掛けをよろしくお願いします。

けがをしたとき！ ほけんしつ 保健室へくる前に…



じぶん おうきゅうしょち ほうほう 自分でできる応急処置の方法

ことば　あ　ふぶん　ことば　い　よ
言葉が空いている部分があります。□に言葉を入れながら読んでください。

 すいきず = 洗う

め目に見えない ① や
② がついています。
すいどう あら なが

A cartoon-style illustration showing a person's lower leg and foot being sprayed with water from a garden hose. The person is wearing white socks and sandals. The water is depicted as small blue droplets.

きりきず = **お 押さえる**

ち 血をとめるために、血が出て
る場所を、③なハン
力チでしっかり押さえましょう。

A simple line drawing showing a person's arm and hand being washed under a stream of water from above. A green cloth is draped over the person's shoulder.

はなち = つまむ

はな 鼻の ④ 付近を優しくつまみましょう。
そのとき、すこし ⑤ を向きましょう。

やけと = ひやく

すぐに冷やすことが大切です。服の上からやけどを
したときは、服の⑦から冷やしましょう。

やく 約⑧ 分から⑨ 分間冷やし続けましょう。

だぼく・ねんざ = ひやす

つきゆび・うちみ = 安静にする

いた ぱしょ うご
痛む場所をむやみに動かさないようにしましょう。
またその場所をしつかりひやすことが大切です。

さむ ま 寒さに負けず

『 健康に過ぎごそう 』

突然ですが…寒くなるこの時期から流行する病気と言えば?



この病気を予防するためにはどうすれば良かったでしょうか？
□に言葉をいれていきましょう。



ウイルス からだ 体 のなかにいれないと★

- ①

②

③



ウイルスにまけないからだを作ること★

- ④ 規則正しい

あれ？この4つ、まいにち毎日やっていませんか？

そうです！コロナウイルスの予防のために今やっていることは、色々な病気の予防にとつてとても大切なことなんです。

じっさい　まいとし　がつ　りゅうこう　ことし　きょうとし
実際に…毎年11月ごろから、インフルエンザが流行しますが、今年はまだ京都市で
ひとり　で　ふゆ　いろいろ　びょうき　りゅうこう　き　ひ　し　ひきつづ
も一人も出でていないそうです。冬は色々な病気が流行します。気を引き締めて引き続き
よぼう
予防をしていきましょう。

ふゆ かんせんしょう りゅうこう なぜ冬になると感染症が流行するの？

それは・・・感染症になりやすい環境がととのっているからです。

ふゆ だいりゅうこう 冬に大流行する「インフルエンザ」

なども、この環境が大好きです。

かんきょう
またこの環境であるとウイルスの
じゅみょう
寿命も長くなります。

さむ かんどう ふゆ
寒くて乾燥している冬は、ウイルスが
あちこちに飛んでいきやすい。

さらに 寒さで人も免疫力が弱って感染症になりやすくなります。

ふゆ けんこう す まいあさ たいちょう
冬を健康に過ごすために毎朝の体調をセルフチェック！

じぶんでやってみよう！

あさ の けんこうかんさつ

□あたまは いたくないかな？

□のどの いたみや
せきは ないかな?

□かおいろは よいかな？

□おなかの ちょうしは
よいかな？

□ 食よくは あるかな？

からだ
□ 体で いたいところは
ないかな?