



令和2年11月1日
京都市立安朱小学校
保健室

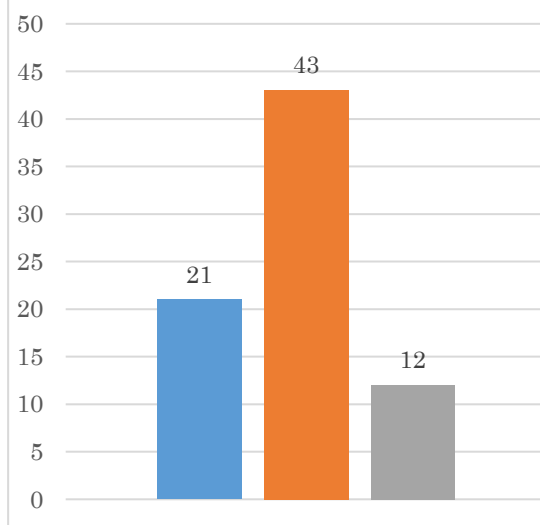
11月のほけんもくひょう

ケガの防止と手当てについてしよう



安朱小学校でケガが多い場所は？

学校のなかでケガをした
場所別グラフ



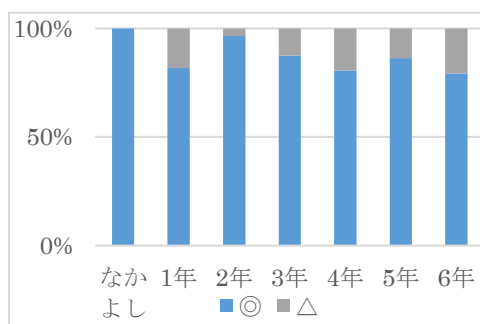
左のグラフを見てみると「教室」でケガをすることが一番多いです。

新型コロナウイルスの影響により運動場で遊ぶ時間が減り教室で休み時間を過ごす時間が長くなったことが関係していると考えられます。運動場のようには、どのようなことを気をつければ良いのでしょうか？

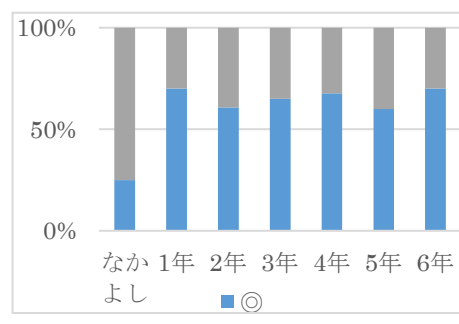
保護者のみなさま夏の生活点検のご協力ありがとうございました。

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。

月曜日



日曜日



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、心が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！

保健室へくる前に…



じぶん

おうきゅうしよち

ほうほう

自分でできる応急処置の方法



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



目に見えない ① や

② がついています。

水道でしっかり洗い流しましょう。



教室で、ケガのないように
過ごすためには…

(例: 決まりを守って過ごす。など)

きいきず = 押さえる



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



はなぢ = つまむ

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。



やけど = ひやす

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。
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



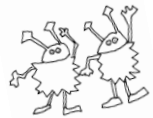
痛む場所をむやみに動かさないようにしましょう。
またその場所をしっかりとひやすことが大切です。

さむ 寒さに負けず

『健康に過ごそう』



突然ですが…寒くなるこの時期から流行する病気と言えは？



イ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ザ

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。



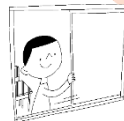
ウイルス 体のなかにいれないこと☆

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、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ってとても大切なことなんです。

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も一人も出ていないそうです。冬は色々な病気が流行します。気を引き締めて引き続き予防をしていきましょう。

このイラストは、京都府の「健康づくり推進計画」に基づいて作成されています。

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。

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。

またこの環境であるとウイルスの寿命も長くなります。



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。

冬を健康に過ごすために毎朝の体調をセルフチェック！

いつもと体調がちがうと思ったら、
かならず、お家の人に相談しましょう。

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？

□かおいろは よいかな？

□おなかの ちょうしは
よいかな？

□体で いたいところは
ないかな？

□のどの いたみや
せきは ないかな？

□食よくは あるかな？

