

ほけんだより9が

令和2年9月1日
京都市立嵯峨野小学校



学校では、運動不足からつまづいたり、ぶつかったりすることが多いようで、けがをしてしまう人が増えています。
10月には運動会もあります！生活リズムを整え、ケガに気を付けて、体調管理をしっかりしていきましょう！

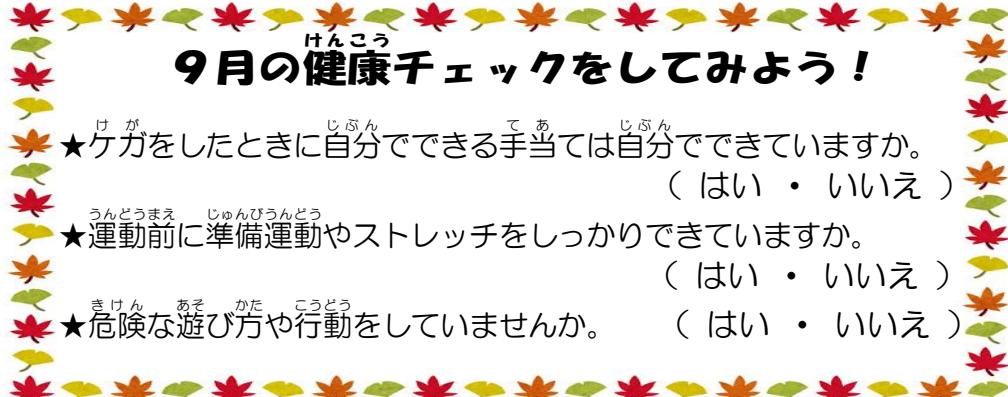


～けがの手当て・予防について考えよう～

「応急処置」とは、けががひどくなるのを防いだり、早く治るようにするために行う手当てのことです。

けがをしたときに、自分でできる応急処置は自分でできるように、ポイントをしっかりと覚えておきたいですね！

自分の体を大切に! 自分でできる応急処置



9月の健康チェックをしてみよう！

- ★ケガをしたときに自分でできる手当は自分でできますか。（はい・いいえ）
- ★運動前に準備運動やストレッチをしっかりできていますか。（はい・いいえ）
- ★危険な遊び方や行動をしていませんか。（はい・いいえ）

けがの予防もとても大切です。
勉強・運動・遊び等、何をするときも安全第一です！
運動前の準備運動も忘れないでね。



おなじようなけがを
なんど何度もしていません
か…？

