

# 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！



てあ よぼう かんが

## ～けがの手当て・予防について考えよう～



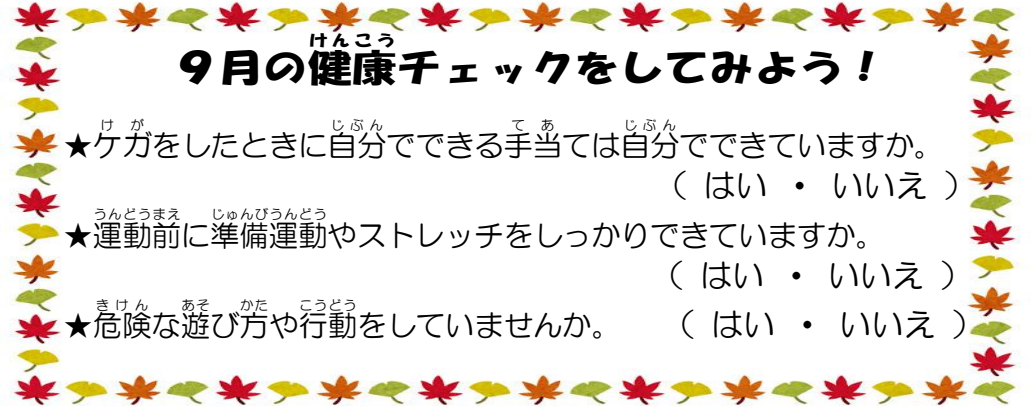
「応急処置」とは、けががひどくなるのを防いだり、早く治るようになるために 行う手当てのことです。

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



### チェック！けがのもと？！



## 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ては自分でできていますか。(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  
同じようなけがを  
なんど  
何度もしていません  
か…？



### けがをして しまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

・自分はどうだったか？ ・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、  
なに  
なにに注意すれば  
よかったかを考  
えてみよう

