



ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
 長崎市立高島小中学校 保健室
 れいわ ねん がつ か
 令和4年9月5日

がつ ほけんもくひよう よぼう
 9月の保健目標：けがを予防しよう。

うんどうかい れんしゆう
 運動会の練習がスタートしました！

おる 夜はたっぷり寝よう

じゆんびうんどう 準備運動をしよう

つめを短く切ろう

あさ 朝ごはんを食べよう

こまめに水分補給しよう

どうしてケガをしたのかな？

自分は…

- 考えごとをしていた
- 急いでいた
- ふざけていた

まわりは…

- 人がたくさんいた
- 暗かった
- 雨でぬれていた

ケガをしたときがチャンス！

次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。

まだまだ夏休みモードのあなたは…



今後の予定

- ・9月8日（木）身体測定、視力測定
- ・10月5日（水）歯科検診、学校保健委員会

※講演会を行います※

講師 長崎県メディア安全指導員 稲田純子様
内容 メディアが子どもの成長・発達や学力に与える影響、保護者の具体的な対応策など

ご多用中とは存じますが、保護者の皆様のご参加をお待ちしております。

自分で行える

手当てのキホン



あろう



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる