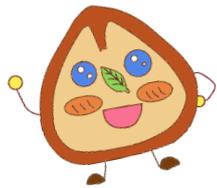


ほけん
保健だより



ココから



令和4年8月26日 No.6

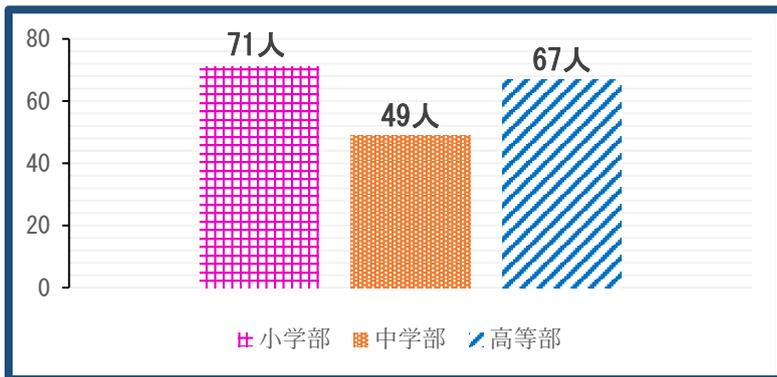
相馬支援学校保健室

2学期のスタートです！ 夏休みモードから学校モードへ、スイッチのきりかえはできていますか？

まだダメだという人は、「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、早く学校モードにきりかえてくださいね。

9月の保健目標 ケガをしないように生活しよう

1学期にケガで保健室を利用した人



全体で 187 人でした。

保健室前に、どのようなケガが多かったのかラン

キングを掲示
するので確認
してみてくださいね。



夏休み明けは疲れが出やすく、ぼんやりしている時にケガをしやすくなります。ケガを予防するためには、「準備運動」をして体を慣らすことと、「十分な睡眠」を取って疲れを溜めないことが大切です。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



9月1日は
防災の日



9月1日は「防災の日」です。

今年も3月に大きな地震がありました。日本のあちらこちらで大雨の被害もでています。災害は起きてほしくないけれど、いつ起きてもだいじょうぶなように準備しておきたいですね。



防災グッズは準備してありますか？
時々、なかみも点検しましょう。

もしものときに、どこに避難するのか
家族で決めておきましょう。



てあらめいじん
手洗い名人になろう！

新型コロナウイルス感染症は、まだおさまりそうにありません。今、手足口病も流行しています。今年インフルエンザも流行するかもしれません。
「せっけんで、手のすみずみまで、ていねいにしっかり洗ってくださいね。」

