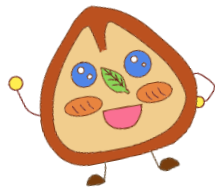


ほけん
保健だより



ココから



令和4年8月26日 No.6

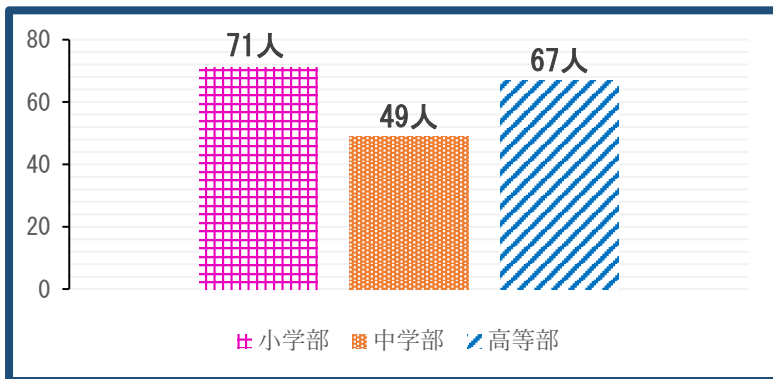
相馬支援学校保健室

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か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。



