

すこやか

苫小牧西小学校保健だより
第12号
令和7年9月8日

9月のほけんめあて
けがを予防しよう

9月9日は
救急の日

この機会におうちの
救急箱をチェック
してみましょう。

ほけんしつからのおねがい①

ほけんしつからのおねがい②



けがをしない ようにしよう!



例年、保健室の来室者は、具合が悪い人よりけがの人の方が多いです。ひとりひとりが、けがをしないように気をつけましょう。

1. けがをしやすいはどんなとき?

～けがをしないために、つぎのことを気をつけたり、できたりしていますか?～

1. ろうかや教室で走っていませんか? (はい・いいえ)	2. ボールがくる方をきちんと見ていますか? (はい・いいえ)	3. まわりをよく見てあそんでいますか? (はい・いいえ)	4. 足もとをよく見ていますか?(ぬれてすべりやすくなっていないか、段差はないかなど) (はい・いいえ)	5. すぐにカーツとなったりしていませんか? (はい・いいえ)
6. あぶないことをしていませんか? (はい・いいえ)	7. ルールをまもっていますか? (はい・いいえ)	8. してはいけないときに、ふざけていませんか? (はい・いいえ)	9. 時間によゆうをもって、あわてないで行動していますか? (はい・いいえ)	10. 「やめて」「かして」「ごめんなさい」「お先にどうぞ」など、きちんと言葉で言えますか? (はい・いいえ)

ここにも!! 学校内にひそむ けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大事。たとえば、体育館やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところあげられます。

△ ろうかの曲がりかど

△ かいだん

△ 出入り口 (とびら)

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができるはずですよ!

2. きけんを予知し、考えて行動し、けがをなくそう!



「こんなことをしたら自分がけがをするかもしれない。もしかしたら、自分がけがをするだけでなく、まわりの人にもけがをさせるかもしれない。あぶない! きけんだ!」

そう思うことを「きけんを予知する」といいます。あそんでいるとき、勉強しているとき、歩いているとき、どんなときも「こういう行動をしたら、どうなるのか。」を考えるようにしましょう。

きけんを予知して、けがをなくしましょう。

応急手当で大切なのはこの3つ!

1. あらう
2. おさえる
3. ひやす



ぜひ、この3つをおぼえてくださいね

じぶんでできるおうきゅうであて

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!



スポーツの秋！ 覚えておきたい 応急手当クイズ大会！

白組と赤組がスポーツで勝負をしているみたいだよ。
正しい応急手当で3種類の勝負。勝つのは白組、赤組、どちらかな？

1種目

リレー

走っていたら転んで
すりむいてしまった。



正しい応急手当は？

白組

つばをつけて、
放しておく

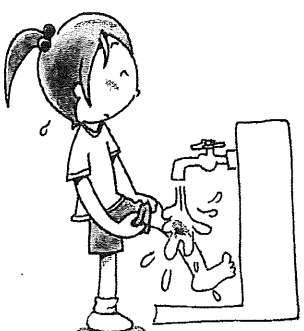
赤組

水で洗って、
きれいなタオルを
あてる

正解

水で洗って、
きれいなタオルを
あてる

砂や泥がついたまま
傷を放置すると、傷口
からばい菌が入ってし
まいます。



2種目

バレーボール

ボールをトスする時に、
突き指をしてしまった。



正しい応急手当は？

白組

固定をして
氷水などで冷やす

赤組

指をぎゅっと
引っばってみる

正解

固定をして
氷水などで冷やす

突き指を引っばると
悪化してしまいます。
副木で固定して冷やし
ましょう。

⚠️ 痛みが強い場合はすぐに病院へ！



3種目

応援合戦

強い風が吹いて、
ホコリが目に入った。



正しい応急手当は？

白組

目をかいて、
ホコリをとってみる

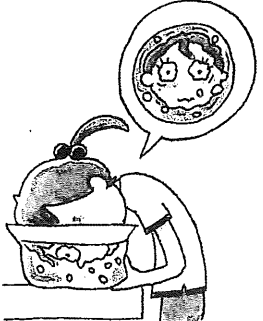
赤組

水をためた洗面器に
顔を入れて、
まばたきをする

正解

水をためた洗面器に
顔を入れて、
まばたきをする

汚れた手で目をこすると、
目を傷つけてしまったり、
ばい菌が入って炎症を起こ
すことがあります。



正解は2対1で赤組の勝ち！

覚えておこう！
RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Icing (冷やす)



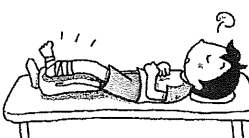
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

運動の前に することはなに？

Q. もうすぐ運動会が始まるよ。
この中で、ケガをしやすい
人は誰かな？



A. 正解は、あきちゃんとだいちゃん

あきちゃん
だいちゃんの
ココが危ない！

- 運動をする前の日は、
しっかり眠ろう。
- 準備運動をせずにか
らだを動かすと、ケ
ガをしやすいよ！