

★
★
★

★ 長かった夏休みが終わりました。楽しく、健康にすごしましたか？

★ いよいよ2学期が始まります。生活リズムが乱れてしまった人、何となくやる気が出ない人、夏休みモードはおしまい！できるだけ早く学校モードに切りかえていきましょう。もしも困っていることがあったら、いつでもお話をしに来てくださいね。もちろん、夏休みの思い出話を聞かせてください♪楽しい2学期になりますように！

9月の保健目標

けがを予防しよう

令和6年度1学期 西成小でけがをした人

令和4年度：132人
令和5年度：184人

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
45人	33人	40人	30人	42人	16人	206人

けがが多かった場所

1位	2位
運動場	教室

けがが多かった時間

1位	2位
中間放課・昼放課	体育の授業

さくねんどくら 昨年年度と比べると、けががかなり増えました。運動場で全校いっせいに遊べるようになり、ぶつかるけがが時々あります。アスファルトでおにごっこをしている人も見かけます。みなさんの、ふだんの生活や行動は、安全ですか？

もうすぐ、KYT（危険予知トレーニング）という勉強で、学校の中で、けがをしやすい場所や行動についてみんなで考えます。安全にすごして、けがを減らしていきましょう！

ただ おうきゅうてあて 正しい応急手当はどっち？

鼻血

はなち

□上をむく

□下をむく

✓ 下をむく

上を向くと、のどの方に血が流れて止まりにくくなります。また、のどに流れた血が固まったり、飲み込んでしまうと気持ちが悪くなったりします。

すりきず

□すぐに絆創膏をは

□よく洗う

✓ よく洗う

水で洗わないと傷口から出てくる体液などが溜まって、菌が繁殖しやすくなり、悪化してしまいます。毎日必ずよく洗って、傷をきれいな状態に保ちましょう！

つきゆび

□動かさずよく冷やす

□ひっぱこのけが

✓ 動かさずよく冷やす

突き指でおこる骨折の中には、引っ張るとダメな骨折もあります。まずは、安静にし、痛みがあるときは、無理に動かさず、痛みのある指を冷やしましょう。

し 知っておきたい頭痛のこと！

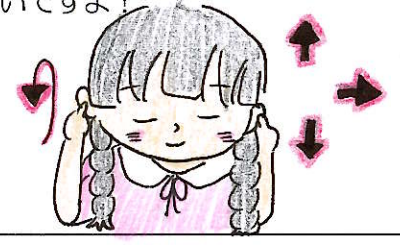
頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

○気圧の変化による頭痛には、耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ！



がっぎょうじ 9月 ほけん行事カレンダー

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
1	2	3 たいそうふく 体操服を も 持ってきてね!	4 しんたいぞくてい 身体測定 ねんせい (2年生)	5 しんたいぞくてい 身体測定 ねんせい (1年生・たんぽぽ)	6	7
8	9	10 しんたいぞくてい 身体測定 ねんせい (4年生)	11 しんたいぞくてい 身体測定 ねんせい (5年生)	12 しんたいぞくてい 身体測定 ねんせい (6年生)	13 しんたいぞくてい 身体測定 ねんせい (3年生)	14
15	16	17	18	19	20	21
				しゅうがくりょこうまえ けんこうしんだん 修学旅行前の健康診断は 10月11日(金)です。		
22 歯ッピーサンデー	23	24	25	26 しゅうがくりょこうせつめいかい 修学旅行説明会 ねんせい (6年生) そ フッ素イオン導入 どうにゅう (申し込んだ人)	27	28
がっ どうよう 6月と同様です。20日 (金)にtetoruでアンケ ートを配信するので、 かくにん 確認してくださいね!		もう こ ひと 申し込んだ人には、別の おし 知らせを配ります。 かくにん 確認してくださいね!				
29	30					