

ほけんだより 10月

一宮市立瀬部小学校
令和6年10月

ほけんもくひょう ぼうし つと
10月の保健目標：けがの防止に努めよう



うんどうかい
けがゼロの運動会にしよう!

運動会の練習が始まりました。一人ひとりが輝く運動会にするためにも、「けが」は絶対にしたくないですね。では、けがをしないために、どんなことに気をつければよいでしょうか。

● かみの毛はまとめる

髪が視界をじゃまして
転んだり、人にぶつかったりし
ないように髪はまとめましょ
う。

● 体着を着る

体着は通気性がよく、汗
をよく吸ってくれます。体育の
授業があるときは忘れないよ
うにしましょう。
ズボンのひもは中に入れましょ
う。



● 手足のつめは切っておく

つめが長いと自分がけがをするだけ
なく、友達にもけがをさせてしまうかもし
れません。つめはこまめに切りましょ
う。



● サイズのあったくつをはく

くつのサイズが合っていないと思わぬけ
がをしたり、足に負担がかかります。サイズ
の合ったはきなれたくつがいいですね。



保健室に行く前に
自分でできる救急処置をしよう!

すりきず 水道の水で洗い流す



よごれが残っていると、
ばい菌がふえて、傷口のな
おりが遅くなります。

ぢはな血 すわって、小鼻をつまむ



5分くらい下向きで小鼻
をつまんで止血します。テ
イッシュをつめてはいけま
せん。