

ほけんだより 9月

2024年9月

おおさかしりつしんわちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立心和中学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みはゆっくり休むことができましたか？まだまだ暑い日が続きます。新学期の

疲れから体調を崩さないよう、しっかり睡眠と食事とって生活リズムを整えましょう。

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。けがを防ぐ方法や、自分でできる救急処置を覚えておくことは大切です。

また、9月26日(木)、27日(金)には心和スポーツフェスタが開催されます。この機会にけがを防ぐ方法について知り、安全で楽しい行事にしましょう！

けがの予防

急にからだを動かすと

けがをしやすくなります。

しっかりウォーミングアップをしましょう。



準備運動で
けが予防

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちて

けがをしやすくなります。



靴のサイズは合っていますか？

靴のサイズが合っていないと、脱げたり

靴擦れをして、けがをする可能性があります。

ます。



爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいて

けがをさせる危険があります。

応急処置

すり傷



水道水で傷口の砂や泥を

よく洗い流しましょう。

やけど



水道水ですぐに冷やしましょう。

15分以上しっかり冷やします。

鼻血



鼻をつまんで下を向こう。

少し強めに小鼻のあたりをおさえましょう。

目にゴミが

入った



洗面器にはった水に目をつけて

まばたきをしましょう。

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。