

ほけんだより

みんなげんき!



令和2年9月30日
練馬区立向山小学校



9月の保健目標

手ナタに気をつけよう!

ちよっとまって!
ケガする前・ケガしてしまったら
ちよっとまって!
どうすればいい?

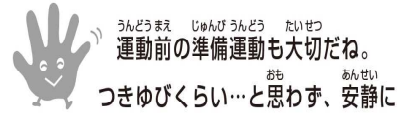
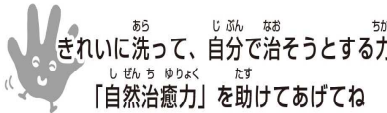
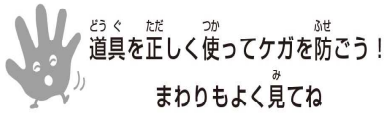
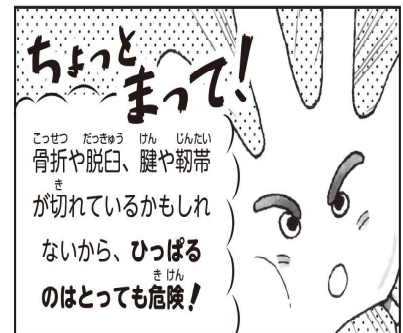
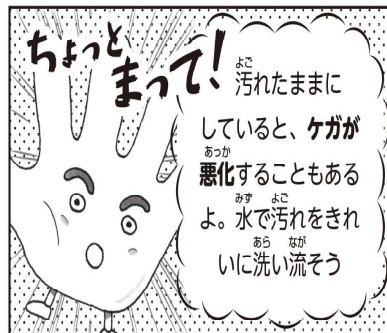
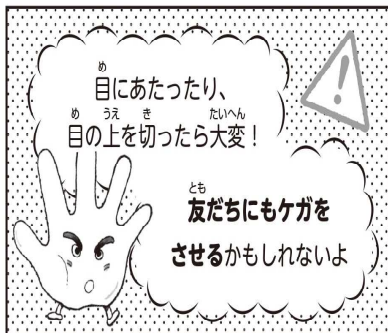
そうじの時間



休み時間



体育の時間



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



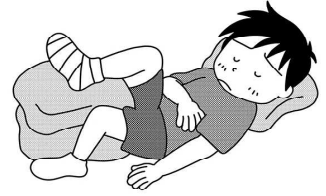
とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

てあ まえ おし 手当の前に教えてほしいこと

《ケガをしたとき》

- いつ (時間) → 2 時間目の体育の授業中、昼休みなど
- どこで (場所) → 運動場、ろうかなど
- どこを (体の部位) → 人さし指、ひざなど
- どんなふうにケガをしたか → ボールが強く指に当たった、ころんでひざをすりむいたなど
- どんな感じなのか → まげるといたい、すりむいたところがヒリヒリするなど

《具合が悪いとき》

- いつから (時間) → 1 時間目の途中から、給食を食べた後など
- どこが (体の部位) → 頭、おなかなど
- どんなふうに具合が悪いのか → ズキズキする、ゲリをしている、はきそうなど



自分のことを
自分の言葉で
しっかりと伝えてね！

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**



中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

いま、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。



でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。