



令和5年9月
富士宮市立稲子小学校
保健室

夏休みはどうでしたか？思い出がたくさんできたでしょうか。2学期は、運動会に版画印刷、持久走記録会などたくさんの行事があります。一人ではなくみんなで協力してがんばり、心も体も成長できるといいですね。暑さはまだまだ続きます。9月も熱中症に気をつけましょう。

9月のほけんもくひょう

けがを防ごう



迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の 基礎知識

正しい答えを選ぶと
早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。

START
スタート

10月の運動会に向けて、練習が始まりました。おうちの人や地域の方に、みなさんの全力の姿を見てもらえるように、けがや熱中症に気をつけましょう。

適度な運動も大切。

スポーツするときはこんな
ところにも気をつけよう！

髪●動きやすいように、
髪はまとめておこう

服装●通気性
がよく、伸縮
性のある素材
のものを着用
しよう

つめ●手足とも
につめは短く切
っておこう

くつ●自分のサイズに
合ったくつを履こう



運動の前の準備運動は…

A：しっかり体を
動かしておく。
B：疲れるので、適当に。



目にゴミが入った。
どうする？

A：水で洗い流す
B：こすって取る。



熱中症を防ぐには？

A：まとめて
水分をとる。
B：少しずつ、何回も
分けて水分をとる。



すりむいたときの
応急手当ては？

A：水道の水で洗う。
B：すぐに、ばんそうこうを
貼る。



運動をしないほうが
よいのは？

A：めんどくさいとき
B：熱があるとき



GOAL
ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

9月9日は救急の日 ～考えてみよう、救急のこと防災のこと～



【知っていますか？救急車の呼び方】

<p>① 119番へ電話をする！</p> <p>119番！</p>	<p>② 「救急」であることを伝える</p> <p>火事ですか？ 救急ですか？</p> <p>救急です！</p>	<p>③ 来てほしい住所を伝える</p> <p>住所はどこですか？</p> <p>富士宮市上稲子 〇〇です。</p>
<p>④ 具合が悪い人の症状を伝える</p> <p>どうしましたか？</p> <p>〇〇が急に倒れました。 熱中症かも…</p>	<p>⑤ 具合が悪い人の年齢を伝える</p> <p>おいくつの方ですか？</p> <p>〇歳です。</p>	<p>⑥ あなたの名前と連絡先を伝える</p> <p>あなたのお名前と連絡先を教えてください。</p> <p>〇〇です。連絡先は 090-xxxx-xxxx です。</p>

【地震のときは、まずは頭を守りましょう！】

家の中では	外では
<p>丈夫な机の下などに身をよせる</p> <p>家具や窓ガラスからはなれる</p>	<p>しゃがんで、かばんや両手で頭をおおう</p> <p>建物や、ブロックべいからはなれる</p>

「ものが落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるまで待つ！



<おうちの方へ>

- ◆夏休み中にお子さんの健康診断の受診、治療をした場合には結果をお知らせください。
- ◆6日（水）の3時間目に歯と口の健康教室（全児童）を実施しました。ワークシートの下
の保護者のコメント欄への記入のご協力をよろしくお願いいたします。
- ◆8日（金）の図工の時間に、版画の試し刷り（全児童）を行います。インクが服につく
ことがあるので、汚れてもよい服装をご準備ください。
- ◆スクールカウンセラーの鈴木裕子先生の2学期の来校は、9月19日（火）、10月24
日（火）、11月13日（月）、12月19日（火）の予定です。
保護者の皆様もお子様のことなどについてなどご相談できます
ので、お気軽にお申し出ください。

