



保健安全生活目標

・生活リズムをととのえよう

・災害のときの安全なひなんを知ろう

生活リズムを
ととのえよう

はやね・はやおき



あさごはん



はいべん



夏休みが終わり学校が始まって、きびしい暑さが続いています。学校では「暑さ指数」を測って休み時間の外遊びや体育などの活動を判断しています。暑さを乗り切るには体力が必要です。生活リズムをととのえ、毎日を元気にすごせるようにしましょう。

9月9日は救急の日



打撲の冷却に氷がよい理由

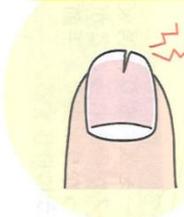
- ・氷は溶けるときに効率的に患部から熱を奪う。
- ・0℃をキープできるので冷やしすぎを防げる（冷凍庫から出したては冷たすぎるので、溶け始めか氷嚢に少し水を入れる）。
- ・患部の形に合わせやすい。



ぶつけると「シップください。」という人が多いですが、まずは、よく冷やすことが大切！

あなたの つめ、のびていませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!

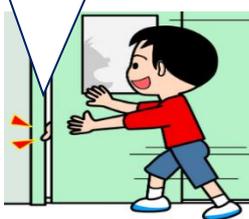


学校内にひそむ

けが・事故のキケン

自分で危険を判断できる子どもを育てていきましょう。

ドアにゆびをはさむ



ほうきが当たる



ろうかの かどでぶつかる



つくえに手をはさむ



てつぼうに頭をぶつける



まわりをよく見て、おちついて行動するようにしましょう。

