

はなはな



令和5年(2023年)8月17日

千歳市立信濃小学校

保健室

おうちの人にも見せてください。

8・9月のほけんもくひょう 身近な危険から自分を守ろう！

けがをした人に聞いてみました。

き
気をつけていたけれど・・・。
もっと注意をすればよかった。

じゅんびうんどう
準備運動をしっかりとしたらよかった。

ちようし
調子にのりすぎた。



あわてていた。

つめを短く切っておけばよかった。

ふざけなければよかった。

ケガをした人は、このようにふり返っています。ケガをしないように
気をつけていても、思いがけないことで、ケガをすることもあります。
各自が十分に注意をしてケガを予防し、充実した活動をしてください。

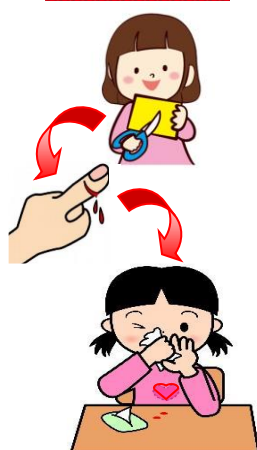
けがをした時、すぐ自分でできる手当を覚えておく いざという時、役に立ちます。

すり傷



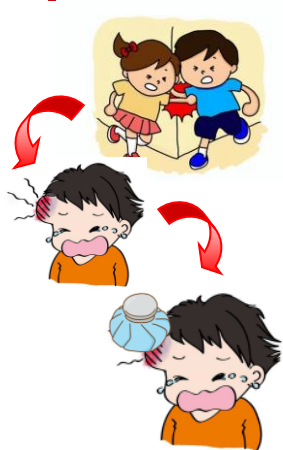
きすぐち つち すな
傷口に土や砂が
ついていたら
みず あら
水で洗い
なが
流します。

きり傷



せいけつなハンカチで
きすぐち お
傷口を押さえ、
しんぞう たか
心臓より高くします。
ち と
血が止まりやすいです。

だぼく



こおり い
氷を入れた
ビニール袋や
ほれいざい
保冷剤などで
ひ
冷やします。

はな 鼻



ここを
つまみます。
すこ した む
少し下を向いて、
はな
鼻のふくらんでいる
ところをつまみます。

8・9月のけんこうしんだん

* 8月21日(月) : 心臓検診 1年生

* 9月12日(火)～10月5日(木) : 秋の視力検査

おうちの人と相談をして希望する人