



令和5年9月1日
 大田区立池雪小学校
 校長 尾上 健二
 養護教諭 島中久美子 滝沢彩音

夏休みが終わりました。大きなけがや病気をせずに元気に過ごせましたか。いよいよ2学期がスタートしました。2学期は暑い暑い季節から、寒い寒い冬を迎えるまでの約4か月間です。生活リズムをしっかりと整え、健康管理に十分注意し、充実した2学期を過ごしましょう。



けがに気を付けて生活しましょう！

9月9日は「救急の日」です。けがは行動だけではなく、環境、心の状態などが関わって起こります。身の周りの安全に気を付け、早寝・早起きをするなど自分でできることをしっかり行い、予防しましょう。もし、けがをしてしまったら・・・まず、何をすれば良いのかな。自分でできる手当を覚えておきましょう。

おぼえておこう こんなときどうする？

ボールがあたった

+ ビニール袋に
氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

+ 洗面器に水を入れて
まばたきをする



ひざをすりむいた

+ 傷口の
汚れを洗い流す



鼻血が出た

+ 小鼻をつまんで
下を向く



足首をひねった

+ 安静にして冷やす



ゆびを切った

+ 清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる



* 症状がひどいときは病院へ行き、お医者さんに診ていただきます。