



第五小学校
保健室

がっき はじ 2学期が始まったよ！

夏休みが終わり、いよいよ2学期です。

みなさんは、どんな夏休みを送りましたか？生活リズムを「夏休みモード」からはやく切り替えて、元気に2学期をスタートしましょう。



がつ か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



Rest(安静にする)



Icing(冷やす)

9月9日は救急の日です。

みなさんは、「何かにぶつけたとき」や「ひねったとき」にどのようにしていますか？そんなときには「RICE(ライス)」の手当てを思い出してください。

2学期は運動会や持久走など、体を動かすことが多いです。けがに気をつけて取り組めるといいですね。



Compression(押さえる)



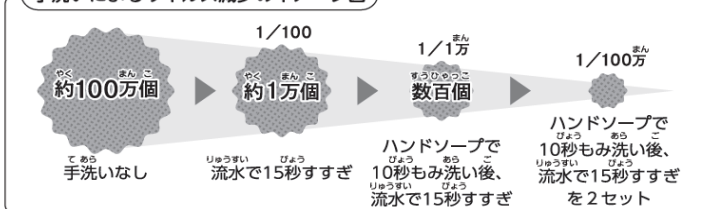
Elevation(上げる)

「手洗いうがい」ミニコーナー ～石けんでよく手を洗おう～

手洗いうがいの大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「石けんで時間をかけて洗うことの大切さ」についてお知らせします。

石けんで時間をかけて手洗いをする事で、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。下の図を見ると手洗いなしと50秒かけた手洗いでは、ウイルスの数が約100万個違うことがわかりますね。いつもよりもていねいに手を洗ってみましょう。

手洗いによるウイルス減少のイメージ図



気をつけて！



どうすればケガをしないか、考えてみよう

1

2

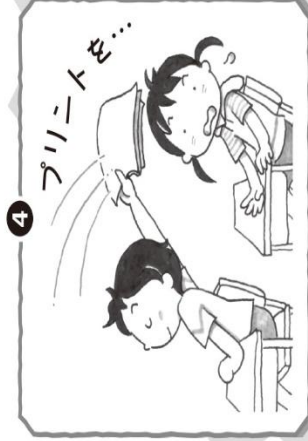
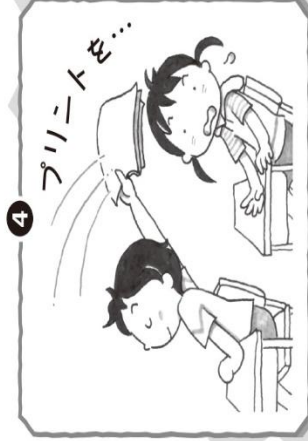
3

ポイントは...



- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

ケガするかも！？



どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

4

5

6

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。