



れいわ ねん がつ か
令和6年9月2日

たんばしりつふなきしょうがっこう
丹波市立船城小学校

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさやつかれが
出やすくなります。明日からは運動会の練習も始まります。はやね・はやおき・朝ごはんの3つに気を
つけて、心も体も元気いっぱいにするようにしましょう！

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう！



あさ
朝ごはんを
た
ゆっくり食べる



ね まえ
寝る前にスマホを見るのをやめ、
はや
早めに寝る



うん どう まえ
運動前にチェック！

けがを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？
つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ
靴のサイズは合っていますか？
め 脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性もあります。



ちようしょく
朝食は
た
食べましたか？

からだ のう
体や脳がエネルギー不足だ
おも うご
と思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？
ね ぶ そく はん だんりょく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？
きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

が っ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



ケガをしたら



自分^でできる応急手当

- ✕ やってはいけないこと
◎ やってほしいこと

すり傷 すりきず グラウンドでこげちゃった ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	きり傷 きりきず カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる 出血が多い時は病院へ	つき指 つきゆび ボールが当たった ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷 さしきず 木の小さなとげがささった ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ	さし傷 さしきず さげた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 破傷風の危険があります	やけど やけど 熱いお湯が手にかかった ✕ 氷を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてずにやさしく
鼻血 はなぢ 急にでてきたよ ✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	目にゴミ めごみ なにが目にいった ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	ねんざ ねんざ 足をひねっちゃった ✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす

監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣 毅



9月の予定

4日(水)～6日(金) 身体測定

(4日 1・3・5年、5日 2・6年、6日 4年)