



こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 けがの予防と簡単な  
 てあて しかた し  
**手当の仕方を知ろう**  
 R2.9 明石小 保健室



ちよっとまって！  
 ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間



目にあたり、目の上を切ったら大変！  
 友だちにもケガをさせるかもしれないよ



道具を正しく使ってケガを防ごう！  
 まわりもよく見てね

休み時間

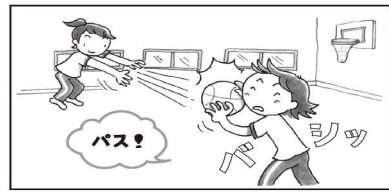


ちよっとまって！  
 汚れたままにしていると、ケガが悪化することもあるよ。水で汚れをきれいに洗い流そう



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



ちよっとまって！  
 骨折や脱臼、腱や靭帯が切れているかもしれないから、ひっぱるのはとっても危険！



運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい…と思わず、安静に

**手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！**

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつとこわれてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスをさわると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！そこで、

**手洗い！**

- ① **流水**で洗うとウイルスは流れていく。
- ② **石けんの手洗い**は、コロナウイルスの表面の膜をこわして感染する力を失わせるので、**もっと効果あり！**

**指先、指の間、手首、手のしわ**  
 など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

※なるべく休まないようにしましょう。

★視力・聴力検査  
 9月8日(火)  
 時間：10:30～  
 場所：多目的室

