



今月の保健目標

安全に気をつけ、けがをしないようにしましょう!



◆◇自分でできますか?◇◆

さて、行事がたくさん2学期です。さっそく運動会の練習も始まりますよ。もしけがをした時、「やってほしいこと」と「やってほしくないこと」があります。

あなたなら、①と②どっちをえらびますか?

校庭でこけちゃった…。(すりきず)

- ① すぐにばんそうこうをはる。
- ② すなを水でよく洗い流す。→→→→→→

木のとげがささった…。(さしきず)

- ① 保健室でぬいて消毒する。
- ② よごれた指でつまむ。→→→→→→

さびたくぎをふんでしまった…。(さしきず)

- ① 家で消毒する。
- ② 病院へ行く。→→→→→→

ボールが当たって指がいたい…。(つき指)

- ① 指をひっぱる。
- ② 氷を袋に入れて冷やす。→→→→→→

目に何か入ったみたい…。

- ① 涙でもとれない時は水で流す。
- ② こすってから保健室へ。→→→→→→

足をひねっちゃった…。(ねんざ)

- ① できるだけ歩いて保健室へ。
- ② できるだけ動かずに冷やす。→→→→→→

こたえ

②

①

②

②

①

②

ぼく・わたし いくつ?

最近の自分をふり返って、できたところに☺をつけよう

例 ケガをしなかった

- 「おはよう」のあいさつができた
- きれいに手を洗った
- 外でたくさん遊んだ
- 忘れ物をしなかった
- 朝ごはんを食べた
- よくかんで食べた
- ケンカせずに仲良くできた
- つめはのびていない
- 1本ずつ早起きできた
- 1本ずつ歯をみがいた
- ろうかを走らなかった

がつかなかったところは明日からチャレンジ!

★今月の健康クイズ★

問題

つめが長いと、自分も友達もきずつけてしまいます。

次のうち、まちがっているものはどれでしょう?

- ① 指先からつめがほんの少し出る長さがよい。
- ② 丸く切るとよい。
- ③ お風呂あがりに切るとよい。

正解は、保健室前にあります!