

8・9月

けがを予防しよう

すくすく

2025.9月

さいたま市立
大牧小学校
保健室

2学期がスタートしました。夏休み中に、心とからだをゆっくり休めることはできましたか？ 夏の暑さでたまった疲れやストレス、生活リズムの乱れなどが大きなケガや病気につながることもあります。9月も暑くなることが予想されます。引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、水分補給をしながら、暑さに負けない体をつくりましょう。

休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

けがを予防するためのポイント

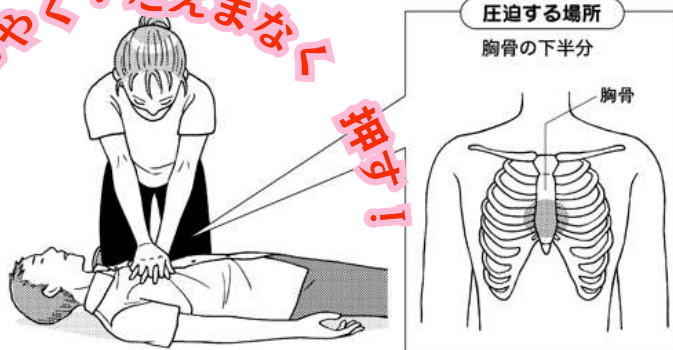
- ☆早く寝る
- ☆朝ごはんを食べる
- ☆話をよく聞き、
ルールとマナーを
守る



- ☆準備運動をしっかり
する
- ☆爪をきる
- ☆サイズの合った靴
を履く

胸骨圧迫の方法

つよく・はやく・たえまなく
押す！



救急の日(9月9日)

- ・擦り傷など、自分でできる手当は自分で
しよう。
- ・自分で手当てできないものは、大人にた
すけてもらおう。
- ・意識がなく、普段通りの呼吸がない場合
には、胸骨圧迫をします。⇒

明日も進む命の日(9月30日)

命の大切さについて考える日です。大牧小では、全校児童がAEDの設置場所の確認をし、点検を行うなどの取り組みをしています。
家の近くにあるAEDの場所を確認しておこう。

