



9月の保健目標 病気やけがを予防しよう

けがをしたとき、どんな手当てをするのかな？

みなさんは、けがをしたときの手当ての方法を知っていますか？

下の **けがの種類** と **手当ての方法** を正しく線で結んで、確認してみましょう！

せんで
つなごう

ア・つきゆび

イ・すりきず

ウ・きりきず

エ・はなぢ

オ・やけど



① すぐに冷たい
水や氷水など
で冷やす。



② となりの指と
いっしょに
包帯で巻き、
動かないよう
に固定する。

◆ B

① ハンカチや
タオルなどで、
傷口をしっか
りおさえる。

② 心臓よりも
高く上げる。

③ 傷からの出血
が止まったら、
ばんそうこう
を当てる。

◆ C

① 20分以上、
水道の水を
流したままに
して冷やす。

② 痛みが取れた
ら、きれいな
ガーゼなどを
当てる。

③ 水ぶくれは
つぶさない。

◆ D

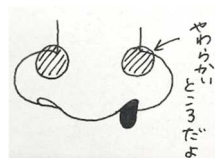
① 傷口に付いた
砂やどろを、
水で流しながら
落とす。

② 血がにじんで
いるときは、
ばんそうこう
をはる。



◆ E

① 下を向いて、
小鼻の少し上
をぎゅっとつ
まむ。



② 下を向いて、
5～10分
静かに待つ。

答えはウラを見てね！

9月の計測 & ミニ保健指導が始まります

	日にち	保健指導
1年生	9月10日(木)	きずのあらいかた
2年生	9月9日(水)	熱中症ってどんな病気？
3年生	9月8日(火)	
4年生	9月7日(月)	
5年生	9月4日(金)	熱中症の予防と応急処置
6年生	9月3日(木)	
けやき級	9月11日(金)	睡眠について

頭のまうえやまうしろで
かみをむすんでいると、
上手に計れないキュン！
かみがたを工夫してね！



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまるよ！ こんなことに気を付けよう！

すいぶん
水分ほきゅうをしよう

うんどう まえ すいぶん
まずは運動をする前に水分を
とるのがポイント！
うんどうちゅう すいぶん
運動中もこまめに水分を
とるようにしましょう！



き つ
つめを切ろう

つめが伸びていると、
じぶん
自分がけがをしたり、
ともだち
友達にけがをさせてしまいます。
しゅうかん かい き
1週間に1回は切りましょう。

たっぷり すいみんをとろう

あいた からだ
ねている間に、体のつかれは
とれていきます。
よる はや はい
夜は早くふとんに入り、たっぷり
すいみんをとりましょう。

ぴったりのかつをはこう

サイズの合ったものを
はきましょう。
くつひもも、しっかり結んでね。

あさごはんは必ず食べよう

あさ れんしゅう
朝から練習することもあるので、
しっかり食べましょう！
エネルギーが足りなくなると
ぐあい わる
具合が悪くなってしまうですよ。

保護者のみなさまへ

「スポーツ振興センター 災害給付金」ってどんな制度？

学校管理下における事故災害（けが等）に対し、独立行政法人日本スポーツ振興センターの法で定められた範囲内で治療費や見舞金が給付される制度です。必要な書類は、学校からお渡ししています。

◆ こんなケガが対象になります

学校管理下で発生したケガ	受診をしてから2年以内のケガ	総医療点数が500点以上
--------------	----------------	--------------

Q&A

小児医療証を使った場合と、スポーツ振興センターを使用した場合、何が違うの？

最大の違いは、保証期間と保証内容です。歯や骨、頭部など、治療が長引くことが予想されるケガや、障害が残る可能性があるケガは、保証が手厚いスポーツ振興センターの方がお勧めです。

また、小児医療証は藤沢市の制度、スポーツ振興センターは国単位の制度のため、財源に違いがあります。小児医療証を使用すると藤沢市の税金から医療費が支払われるため、市税への配慮も必要です。

	小児医療証	スポーツ振興センター
支払い	なし	保険証を使用して3割負担。後から医療費と災害給付金が支給。
書類等	なし	病院の証明書、調剤薬局の証明等が必要
保証等	その場で無料になる	事故発生から10年間、医療費と災害給付金が支給される。 障害が残ったり、亡くなった場合、見舞金が支給されるケースもある。