



がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

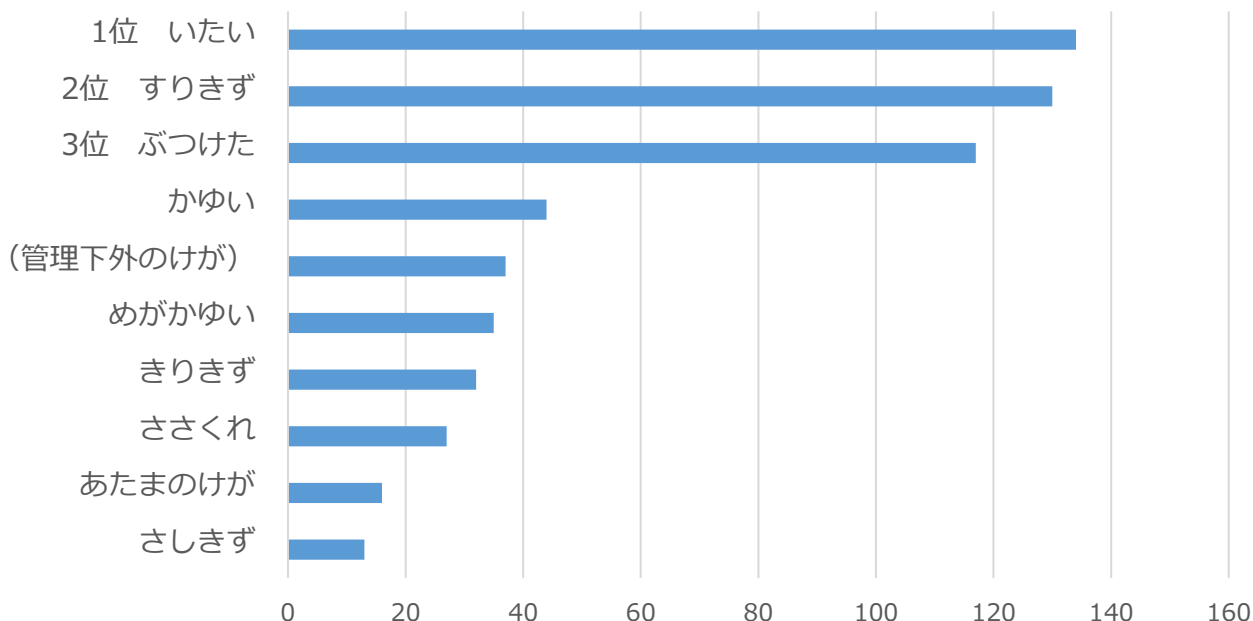
## 「けがをふせよう」

けがを<sup>ふせ</sup>防ぐためには、まず「学校の<sup>がっこう</sup>けがについて<sup>し</sup>知ろう!」ということで、<sup>ことし</sup>今年も<sup>ほけんしつ</sup>保健室で<sup>てあ</sup>手当てをした「けが」について<sup>しら</sup>調べてみました。

### ①<sup>がっこう</sup>学校で<sup>おお</sup>多い<sup>おお</sup>けが<sup>おお</sup>ベスト10

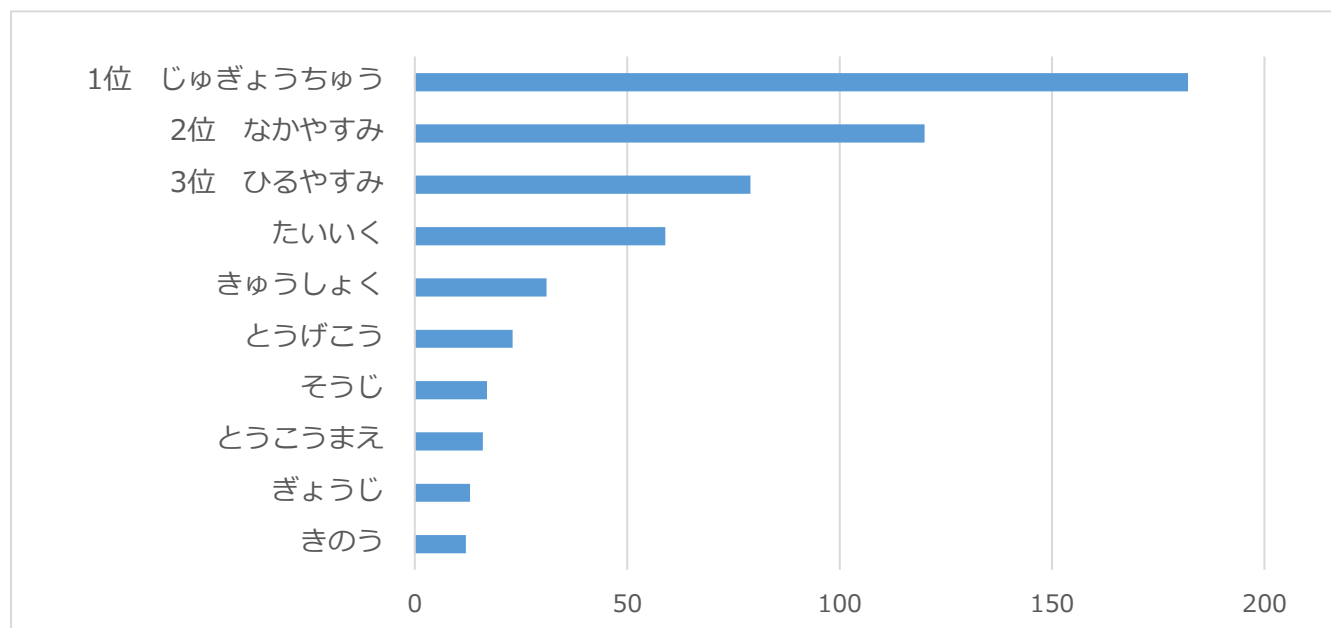
どんな「けが」が<sup>おお</sup>多かったのか、<sup>ほけんしつ</sup>保健室に<sup>き</sup>来た<sup>かず</sup>数を<sup>かぞ</sup>数えて、<sup>おお</sup>多かった<sup>じゅん</sup>順に<sup>こ</sup>10個とりあげ、  
グラフにしました。1位は「いたい」で原因が<sup>げんいん</sup>はっきりしない「いたみ」を<sup>うった</sup>訴える<sup>ほか</sup>けがや、他  
の<sup>ぶんるい</sup>けがに<sup>て</sup>分類できない<sup>い</sup>けが（たとえば、<sup>て</sup>手の<sup>い</sup>まめがつぶれた、など）でした。2位は、「すりき  
ず」で<sup>たいいくかん</sup>グラウンドや<sup>はし</sup>体育館で<sup>ころ</sup>走っていて<sup>ころ</sup>転んだ、<sup>あし</sup>サッカーをしていて<sup>て</sup>転んだ、などで<sup>むしさ</sup>足や<sup>むしさ</sup>手を  
すりむく<sup>い</sup>けが、3位は「ぶつけた（<sup>だぼく</sup>打撲）」で、<sup>ころ</sup>転んだり、ぶつかったりした<sup>むしさ</sup>けがでした。虫刺  
されなどの<sup>がっこうがい</sup>かゆみや、<sup>かんりがい</sup>学校以外（<sup>らいしつ</sup>管理外）での<sup>おお</sup>けがでの<sup>おお</sup>来室も多くなっています。

### 学校のけが ベスト10（4月～8月）



※放課後のけが、家や習い事でのけがは、本来保健室では対応しないことになっています。

## ② どんなときにけがをしましたか



けがが多い時間帯は、昨年までは、中休みや昼休みが多かったのですが、今年は1位が授業中でした。(体育の時間は別) 教室の中で、落ち着いて行動できれば防ぐことができたけがが多いように思いました。教室の中では走らない、人が歩くところに物を置いたりしない、まわりをよく見てから動く、などできることから気を付けていきましょう。

＼ 気をつけて！ ＼

## けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ  
集中力が下がり  
ちゅうい ち  
注意が散るため

な  
慣れていない



うご むり で  
動きに無理が出て  
しつぱい  
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か  
冷静さを欠き  
うご みだ  
動きが乱れるため

いそ  
急いでいる



しゅう い ちゅう い  
周囲への注意が  
ふじゅうぶん  
不十分になるため

よる は しっかり ねむ  
夜はしっかり眠る  
はん ご飯は しっかり た  
食べる  
あ まえ  
当たり前のことが大切です

ドキドキ・イライラ・そわそわ・あたふた・ばたばた・・・

いつもと 気持ち が ちがう とき、  
けがをしやすくなります！