



## 9月の保健目標

# 生活リズムを整えよう ・ けがをふせごう



## 9月9日は『救急の日』

けがをしないように、落ち着いて過ごすこと、周囲をよく見て行動することが大切です。もし、けがをしてしまっても、自分でできる手当の方法を覚えていれば安心です。

### 高木小で多いけが

すりきず



水道の水でしっかり  
よごれを落とします

はなち  
鼻血



小鼻をおさえて  
うつぶみます

きりきず



清潔なハンカチや  
ガーゼでおさえます

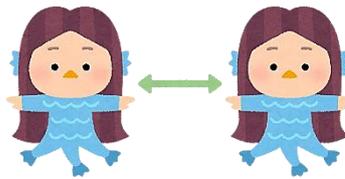
## 続けよう！コロナ対策



手あらい



せきエチケット



ソーシャルディスタンス

も  
持っていますか？  
まいにち 毎日の3点セット



## RICEって何？

「RICE」は応急手当の  
基本の頭文字です。



**R**est

安静にして動かさない

**I**cing

痛いところを冷やす

**C**ompression

押さえて圧迫

**E**levation

心臓より高くあげる

おうちの方へ 裏面もお読みください



# 保護者の方への保健だより

## 「たかきっ子いきいき大作戦」が始まります



今年度も、子供たちに早寝・早起きなど望ましい生活習慣の定着と、メディア機器と適切に関わっていく力を育むことを目的として、月に一度「たかきっ子いきいき大作戦」の生活チェックに取り組んでいきます。チェックする項目については、PTA母親委員さんにも一緒に検討していただきました。ご家庭と学校が足並みを揃え、力を合わせて子供たちの健康を守っていきたいと考えています。ご協力よろしくお願ひします。

## スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>1</b> このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの          | <b>7</b> スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない        | <b>13</b> 写真やビデオを膨大に撮らないこと             |
| <b>2</b> パスワードは必ず報告すること                  | <b>8</b> 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない         | <b>14</b> ときどき家にスマホを置いて出かけて            |
| <b>3</b> これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと         | <b>9</b> 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない         | <b>15</b> みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| <b>4</b> 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して     | <b>10</b> ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください    | <b>16</b> ときどき知能ゲームで遊んでみる              |
| <b>5</b> スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい | <b>11</b> 公共の場では、サイレントモードにすること            | <b>17</b> 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て         |
| <b>6</b> 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい    | <b>12</b> 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | <b>18</b> あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



この「18の約束」の中には、ネット社会を生きる現代の子供たちに向けたとても大切なメッセージが込められているように思い、紹介させていただきました。ぜひご覧ください。