



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

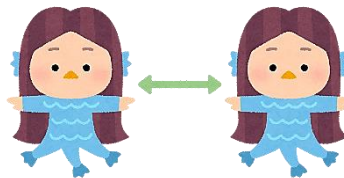
続けよう！コロナ対策



手洗い



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。



Rest

安静にして動かさない

Icing

痛いところを冷やす

Compression

押さえて圧迫

Elevation

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…

- | | | |
|--|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 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 | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 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 |
| 4 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 | 10 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 | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる |
| 5 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 | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 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 | 12 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 | 18 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。