

なつやす きび あつ なか おも おも たの じかん
夏休みは、厳しい暑さの中でしたが、思い思いの楽しい時間
を過ごせましたか？

さて、2学期が始まりました！生活リズムは整っていますか？「早寝・早起き・あさごはん」で、正しい生活リズムを取り戻しましょう！

* 今月の保健行事予定 *

*** 身体計測 * 体育着を忘れずに！**

9/4 (月) 6年	9/7 (木) 3年
9/5 (火) 5年	9/8 (金) 2年
9/6 (水) 4年	9/11 (月) 1年

どのくらい大きくなったかな？



9月の身体計測の時には、各学級15分程度の保健指導を実施します。テーマは当日のお楽しみです！

くつのサイズは



合っていますか？

うわばき・外靴のサイズ確認をお願いします！

2学期が始まりましたが、お子さんの靴のサイズは合っていますか？

子どもの足は半年で約0.5cmのペースで大きくなると言われています。今一度、サイズが合っているか、確認をお願いします。

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

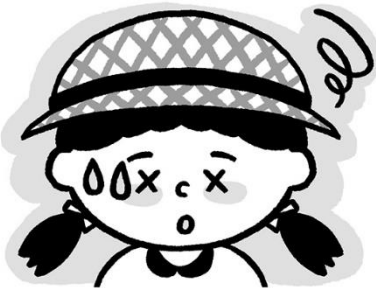
つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントはこの通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

イテテ… 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

- ・軽い運動習慣
- ・日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



不安なこと、心配なことがあったら、周りの大人に相談を！

新学期が始まります。勉強のこと、友達のこと、家族のこと、そして自分自身のこと…。なかなか周りに相談できず、悩んでいることはありませんか？

あなたは決して一人ではありません。学校には、悩んでいるあなたの助けになりたいと思っている大人がたくさんいます。ちょっとしたことでも構いません。保健室でも、いつでも話を聴きます。気軽に訪ねてくださいね。

もし、身近に相談できる人がいない時は、こんな窓口も利用できます。一人で抱え込まず、誰かと話してみませんか？



チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日！

ぼしよ
AEDのある場所を
おぼえておこう！



いっしょう
一小的AEDは、どこにある？

あなたは、一小的AEDがある場所を知っていますか？答えは、事務室前の玄関！入口を入れて右側にあります。使い方がわからなくても、場所を知っているだけで、誰かの命を救う手助けができます。この機会に、自分の目で確認してみてくださいね。



おうきゅう て あ て た だ
☑ 応急手当、正しいのはどっち？

はなち
鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

だぼくねんざ
打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

きゅうきゅうしゃ
救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

ただ て あ
正しい手当てのしかた、あなたはわかりますか？

あなたの つめ、のびていませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外いがいに多いおお、つめのけが。つめには指先ゆびさきを守まもったり、力ちからを入れるときにささえるなど大切な役目やくめがありますが、のびすぎているとけがをしやすいです。手のつめの長さながは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回かいくらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



2学期は、早速がっき さっそく運動会うんどうかいの練習れんしゅうがはじまりです。

自分じぶんはもちろんのこと、友達ともだちにけがをさせてしまうこともあるので、つめはきちんと切っておきましょう。自分で切れない人は、伸びてきたら、お家の人に自分じぶんからお願いしてくださいね。

そのケガ、どうすれば防げた?



授業じゅぎょうに遅れそうおくで走はしっていたら、廊下ろうかの角かどを曲まがったとたん、友だちともとぶつかった

ふざけて傘かさを振り回ふしていたら、隣となりにいた子こに当たあった

よそ見みをして歩あるいていたら、濡ぬれていた廊下ろうかで滑すべって転ころんだ

このくらいなら大丈夫だいじょうぶだと思って、階段かいだんから飛び降とりてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



マスクの予備を必ずご用意ください

給食当番きゅうしょくとうばんの日ひに忘れてしまった時ときや、感染症流行等緊急時かんせんしょうりゅうこうとうきんきゅうじのために、予備よびのマスクを2~3枚まい、いつもランドセルに入れておいてください。

また、咳せきなどの風邪症かぜしょうじょう状じょうがある時ときは、なるべくマスクちやくようを着用ちやくようしてください。集団しゅうだん感染防止かんせんぼうしのため、ご協力きょうりょくをお願いします。