

ほけんだより

春江小学校

R5. 9. 1

夏休みが終わり、元気なみなさんの顔を見ることができてうれしかったです。みなさんの様子を見ると、白焼けてきつと充実した夏休みを過ごせたように思います。

夏休み明けの「学校が嫌だなあ」と思っている人は、まずは「早寝早起き」を意識して、生活リズムを整えていきましょう。少しずつ休みから学校モードに切り替えていくことが大切です。

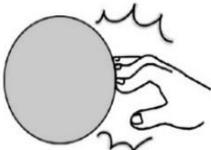
9月9日は救急の日！

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A ころんで すりむいたときは…？

- ①水道の水でできずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつってしまったときは…？

- ①冷やしながらかたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

9月の保健行事

【発育測定&保健指導】

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



～今月は体重と身長を測ります～

足の健康のために… くつえらびのポイント

- 小さすぎると⇒指や甲が当たってこすれ、足を痛めます
- 大きすぎると⇒足がくつの中で動いたり、かかとがぬげたりします。

つま先



少しゆとりがあり、指をぜんぶ動かせる

こう



ひもやベルトでかんたんにちょうせつできる

かかと



足をしっかりささえられる

そこ



足の動きにあわせてまげられる

学校内にひそむけが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがを減らすためには、どこで起りやすいか知っておくことも大事。春小では、昼休み中の校庭や薬山でのけが多いです。他にも、右の図のような所があげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

あつ ねっちゅうしょうたいさく まだまだ暑い！熱中症対策をしよう！

ねっちゅうしょう しょうじょう ○熱中症の症状○



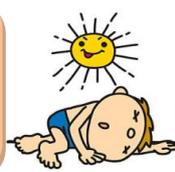
たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

軽



めまい
頭痛・吐き気・嘔吐
疲労感・虚脱感

中



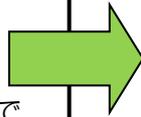
意識がない
体温が高い
ショック症状
おかしな言動・行動

重

ねっちゅうしょう しょうじょう ○熱中症の症状がでたら○

- ① 涼しい場所へいく。
- ② 衣服をゆるめて、身体を冷やす。
- ③ 水分・塩分を補給。

意識がないときはすぐに救急車を呼んで、病院にいきましょう。



【身体を冷やす場所】

- ・首
- ・わきの下
- ・足のつけ根

ねっちゅうしょうたいさく

**熱中症対策！
忘れずに持ってこよう！**

わす も

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策ワンポイント Q&A



【質問】運動するとき、水分はいつとればいいの？

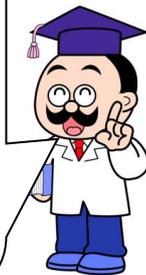
- ① 運動する前
- ② 運動中（休けいのとき）
- ③ 運動した後



【答え】ぜんぶです！！

熱中症の予防は、水分を『こまめにとる』ことがポイント！

運動会の練習や体育、外遊びなど、体を動かすときにはとくに注意が必要です。「のどがかわいた」と感じる前に、水分をとるようにしましょう。



- ① すいとう
おめのお茶を持ってこよう。
2本目の水筒はスポーツドリンクを持ってきてもよいことになっています。その日の気温や授業内容を見て、お家の人と相談しましょう。
- ② あせふきタオル
あせをたくさんかくので、毎日ハンカチとは別にあせふき用のタオルを持ってきましょう。
- ③ 着替えの用意
替えの体操服や下着を持ってきてもいいですね。



7つの まちがいさがし

右の2枚の絵には違うところが7つあります。

みなさん、わかりますか？答えは、下の部分にあるので、見てください。

- 答え ①中央の女の子の口 ②くつ箱のイラスト ③かびんのもよう ④がくぶちのもよう ⑤男の子のかみがた ⑥右はじのくつのマーク ⑦男の子の洋服のポケット

