

# ほけんだより 9月

二学期がスタートし、1週間が過ぎました。長かった夏休みも終わり、元気な声が学校にもどってきました。これから色々な行事があります。「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムで、朝の体の目覚めのスイッチをいれて、元気に活動できるようにしましょう。

## 9月の保健目標：けがの予防をしよう

### けがの予防のためには・・・

**「運動ある！」その前に・・・**



昨夜、しっかり  
眠りましたか？



朝食は  
食べましたか？



つめは短く  
切りましたか？



準備運動を  
しましたか？

**歩くとき**



ポケットに手を入れ  
て歩いていない？



ろう下は右側を  
歩いている？

けがの原因は、生活の中の基本的なことが関係しています。自分のけが予防はもちろんのこと、友だちにけがをさせないように毎日を過ごすようにしましょう。

### そして、けがの応急手当は・・・

 <p style="text-align: center;"><b>すいすい</b></p> <p>水道の水でよく洗う</p> <p>①傷口についた土や砂などの汚れを洗い流す。 ②水道水で洗うと、水に入っている塩素が消毒薬の代わりになる。 少ししみて痛いかもしれないけれど、がんばって洗いましょう。浅いキズや小さなキズなら数日で治ります。</p>	 <p style="text-align: center;"><b>きりきり</b></p> <p>血が出たときは、気持ちを落ち着けて、傷口をしっかり押さえる</p> <p>血が出たら、傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、上から手で強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高く持ち上げると効果がアップします。 5分～10分間くらいしっかり押さえていると、ほとんどの出血は止まります。</p>	 <p style="text-align: center;"><b>やけど</b></p> <p>大急ぎで水で冷やす。 水ぶくれをつぶさないでね。</p> <p>水で冷やして、やけどの悪化を防ぎます。水ぶくれは、つぶしてはいけません。傷口を守る役目をしているからです。もし、破れてしまったら、清潔なガーゼでおおっておきます。水ぶくれが、10円玉より大きくなると、痛みが強くなるときは病院でみてもらいましょう。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2019.9.9  
白石町立北明小学校  
保健室



## 足の健康のために、自分にあったくつをはきましょう！

- 体の成長とともに足も成長しています。はいている、くつや上ぐつは、どうでしょうか？
- つま先の部分がひろくて、指を動かせますか？
  - 足の甲（上のところ）がくつにぴったりついていませんか？
  - きつすぎたり、ぶかぶかしたりしていませんか？
  - かかどがきちんとはいていますか？
  - 歩いているとき、脱げたり痛かったりしませんか？
- 成長期は、足もどんどん大きくなります。小さすぎると、指や甲があたってこすれ、足をいためます。ひもをゆるめたり、かかとをつぶしてはくのは危険です。自分に合ったくつや上ぐつをはくようにしましょう。



## 元気!! 楽しい!!

遠足・校外学習のために

<p><b>数日前から</b></p>  <p>体調をくずさないよう、生活リズムを整えておきましょう。</p>	<p><b>前日の夜</b></p>  <p>ワクワクして寝つけないかも...早めにふとんに入りましょう。</p>	<p>こんなことにも <b>気をつけて!!</b></p> <p>おろしたての新しいくつは、足が痛くなる場合があります。新しいくつをはいていくときは、前日か前からはいて、足にならしておきましょう。</p>	<p><b>当日の朝</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>早めに起きて、いつもどおり、朝ごはんを食べましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>朝のトイレをすませて出かけられる時間のゆとりを。</p> </div> </div>
<p><b>乗りもの酔いを防ぐために</b></p>  <p>心配な人は、酔い止めの薬を飲んでおきましょう。</p>	<p>車内では、おしゃべりなどで、楽しく過ごしましょう。</p>	<p>窓を少し開けておくと、酔いにくいことがあります。</p>	<p><b>出かけた先で</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>食べすぎで、おなかをこわさないよう気をつけて!!</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>はしやぎすぎは、けがのもと。気をつけよう!!</p> </div> </div>

◆◆◆健康手帳を学校へ提出してください◆◆◆

夏休みに入る前に、1学期に行った健康診断の結果を健康手帳で渡しています。夏休み中に、必要な検査や治療は受けられたでしょうか？専門医の受診をされた方は、検査・治療結果、受診報告書を提出してください。先週、2学期の身長・体重・視力の検査をしました。身長が4月からの5か月間で4cm以上伸びている人も数人いました。今回の結果も健康手帳で渡しますので、健康手帳をまだ提出されていないところは、早めの提出をお願いします。身長・体重・視力の検査は、保健室でいつでもできます。気になるときは、保健室に測りに来てください。