

# ほけんだよい

2019. 9. 9  
伊万里市立山代西小学校 保健室  
文責 森 亜莉紗



夏休みが終わり、先週の月曜から2学期が始まりました。嬉しいことに、先週は欠席0で、みんな元気に登校してくれました。今週は、3・4・5年生の修学旅行があります。体調も万全で行けるように、規則正しい生活を心がけましょう！

## 2学期の発育測定

2学期が始まり、発育測定を行いました。始業式、久しぶりに見る子どもたちに驚きました。「身長が伸びたな」「体格がしっかりしてきたな」などなど。測定の結果は、「わたしのけんこう」でお知らせします。4月からどのくらい成長したのか楽しみです。



## \*暑い日が続きます\*

お盆が明けてから、なんとなく涼しく感じる日もありますが、学校が始まってみると暑さも戻ってきているように感じます。休み時間の後、昼休みの後、掃除の後、汗だくになっている姿を見かけます。中には、水筒のお茶がなくなったという人も・・・。お茶が足りない人は、多めに持ってくるようにしましょう。保護者のみなさま、引き続き、水筒やタオル（ハンカチ）の準備をお願いします。

## 9月9日は救急の日です！

今日、9月9日は、救急の日とされています。右に、小学生に多いけがのランキングを載せていますが、山代西小学校の7月の来室者を調べてみました。7月は、100人の人が保健室に来ていて、そのうち43人がけがや筋肉痛でした。43人中で1番多かったのは、打撲で16人、2番目に多かったのは、すり傷で13人でした。最近どんなけがをしたかな？そのときどうしたかな？と振り返ってみましょう。9月後半の保健室前の掲示板は、「けがの手当て」にする予定です。ぜひ、見に来てくださいね！



先週、外で転んでけがをした時に、水道の水で傷口を洗ってから来室してくれた人がいました。けがをしたら、まず水道の水で洗うということをみなさんも覚えておきましょう。

## みんなが持っている体のパワー

転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



## 小学生に多いケガ

### 2018年のランキング

なんの時間？

- 1 休けい時間
- 2 授業中
- 3 特別活動の時間

場所は？

- 1 運動場・校庭
- 2 体育館・屋内運動場
- 3 教室

どこを？

- 1 手・手の指
- 2 足の関節
- 3 目・頭

なにを？

- 1 とび箱
- 2 バスケットボール
- 3 マット運動

「あの時こうしていれば…」

と後悔しないように、

ケガにはじゅうぶん注意しよう。

(日本スポーツ振興センターの平成30年度の統計より)