

ほけんだより

9

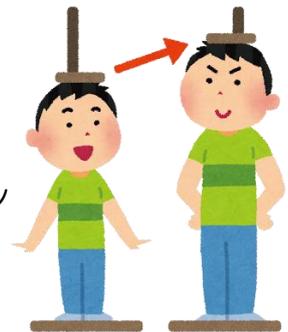
南が丘小学校
保健室
令和5年9月1日

今日から2学期が始まります。ゆっくりと体を休めることができましたか？クーラーの効いた部屋で過ごしていると、暑さに体が対応できず、体調を崩しやすくなります。まだまだ暑さが厳しい日が続く、熱中症対策が必要です。こまめに水分をとり、少しでも体調が悪いと感じたらまわりの大人に伝え、休むようにしましょう。

＜身体測定のお知らせ＞

- 9月6日（水）…2-2・3-3・3-4・5-4・6年生
7日（木）…1年生・2-1・2-3・5-2
8日（金）…4年生・5-1
11日（月）…2-4
12日（火）…3-1・3-2・5-3

半袖・半ズボン
で測定します。



夏休みが明け、すぐに運動会の練習が始まります。子どもの成長はとても早く、長い休みを終えて久しぶりに姿をみると、身長も顔つきもずいぶん大人びてみえて驚くことがあります。身長とちがって気づきにくいのですが、知らず知らずのうちに足も成長をしています。運動会の練習が始まる前に一度靴が足にあっているか、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。





応急手当博士になるう

ケガをしたときに適切な手当ができるかな？



スタート

△ 目にゴミが入ったら...

こごごすって
ゴミをとる

まばたきして
涙でゴミを出す

× こすると目に
傷ができてしまうよ

△ 転んですり傷ができたなら...

傷口を
水できれいに洗う

そのまましておく



× 無理して動かすと
ケガがひどくなるよ

△ カッターで指を切ったら...

傷口を水できれいに
洗ってガーゼで押さえる

そのままティッシュで
押さえる



× ティッシュを使うと
傷口に付いてしまうよ

△ 鼻血が出たら...

小鼻を押さえて
少し下を向く

血が止まるまで
上を向く



× 血がのどに流れて
気分が悪くなるよ

△ サッカーでボールをけったとき、
友だちの足とぶつかったら...

その場から動かずに
氷などで冷やす

なんとかして
保健室まで行く



全部正解したキミは
応急手当博士だ！
もしものとき、自分や友だちを
守れるように覚えていてね。