

ほけんだより 9

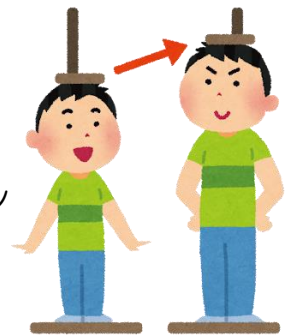
南が丘小学校
保健室
令和5年9月1日

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ないか、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

X 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

X 無理して動かすとケガがひどくなるよ

△ 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

△ 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

X 砂やゴミがついたままだと治りが遅くなるよ

△ 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

X ティッシュを使うと傷口に付いてしまうよ

X 血がのどに流れて気が悪くなるよ



ゴール

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