

9月 ぽけんだよい

R8.9.1 旭小保健室 No.5

あやひょう けんしつ
おうちのひとと一緒に楽しみましょう。

お待ちしております



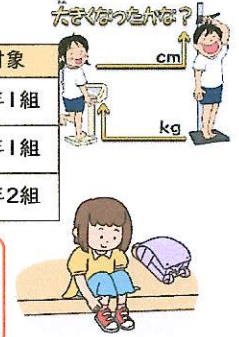
なが なつやす たの おも へ
長い夏休み、楽しい思い出はできましたか？ 遠出や親戚のお家に行ったり、お家で
まったり過ごしたり、様々な経験や体験をし、心も体も一回り大きくなったのではないのでしょうか。
たの なつやす
楽しかった夏休みですが、生活リズムは乱れていませんか？ バランスの良い食事・
しつ よ すいみん てきど うんどう こころ せいかつ はや との
質の良い睡眠・適度な運動を心がけて生活リズムを早めに整えるようにしましょう。

けがに気をつけよう	身の回りの危険を予測しながら生活しよう
-----------	---------------------

発育測定 実施予定表

実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象
9月2日(水)朝	6年1組	9月2日(水)業間	2年生	9月3日(木)業間	6年3組	9月4日(金)朝	1年1組
9月7日(月)朝	1年2組	9月7日(月)業間	5年2組	9月8日(火)朝	6年2組	9月8日(火)業間	5年1組
9月9日(水)業間	4年2組	9月11日(金)業間	3年1組	9月14日(月)朝	4年1組	9月14日(月)業間	3年2組

成長期には身長や体重だけでなく、足のサイズも大きくなっていきます。9月後半からは運動会の練習が始まります。靴の
中で指が曲がってしまう、靴にあたって痛みがあるなど、自分の足に合った靴になっているか確認してみましょう。



救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

- Q1** 鼻血が出たときは、どうする？
① 下を向く ② 上を向く
A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。
①
- Q2** つきゆびしたときは、どうする？
① ひっぱってのぼす ② うごかさずに冷やす
A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずに冷やしましょう。
②
- Q3** すり傷は、どうする？
① 水道水でよく洗う ② すぐに、ばんそうこうをはる
A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。
①

保健室へ行く前に できることはないかな？



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？



スポーツの秋を安全に楽しむために

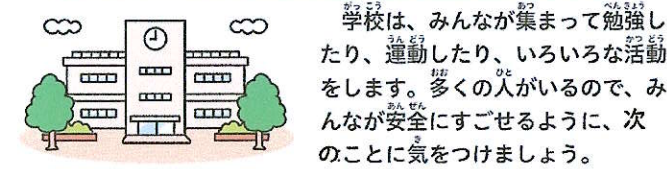
スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を
防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



けがを
しないため
には・・・



学校で安全に過ごすために



階段

階段を上ったり下ったりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！ 子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

休み明け、やる気が出ない・・・



あなたの つめ、のびて いませんか？

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です



9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



季節性インフルエンザの流行期に入ると8月27日に次城県から発表がありました。手洗い・うがい・手指の消毒など感染症対策を心がけていきましょう。また、リーバーによる健康観察をお願いいたします。
夏休み中に実施しました、生活チェックカードのご協力ありがとうございました。