

# ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成30年9月3日発行 第6号



☆今月の保健目標☆



なが なつやす お がっき はし がっき たの  
長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。2学期も、楽しい  
ぎょうじ せいかつ げんき す  
行事がたくさんあるので、生活のリズムをととのえて、元気いっぱいにご  
しましょう。

保護者の皆さまへ

夏休み中にかかった病気やけががありましたら、別紙「夏休みの健康調べ」にご記入いただき、学級担任へ提出してください。



うんどう まえ ひ  
運動する前の日は  
はや ね  
早めに寝よう！

うんどうかい れんしゅう  
運動会の練習が  
始まります

あさ  
朝ごはんを  
た  
食べてこよう！

みじか き  
つめは短く切ろう！

しゅんびうんどう  
しっかり準備運動  
をしよう！

くあい わる  
具合が悪いときは  
むり  
無理をしない！

## なぜたんこぶができるの？

■腕や足をぶつけた時には、青むらさき色のあざができますね。あざは、皮ふの中で血管が破れて、もれた血のかたまりが透けて見えるものです。

■頭をぶつけた時には、ぷくっとふくらむ「たんこぶ」になります。

では、なぜ頭だけ「たんこぶ」になるのでしょうか？

頭は皮ふのすぐ下が頭蓋骨なので、血のかたまりの行き場がなく、外側へぷくっとふくらむのです。これが、たんこぶです。



保護者の方へ.....

頭を打った際、「たんこぶができたら大丈夫」という言葉がありますが、これは迷信です。頭を打ったら、嘔吐や頭痛、意識障害がないか注意して様子を見ましょう。



## 運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか？  
ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？  
きつくありませんか？

くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？



ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

9月15日(土)は運動会！！練習も4日から始まります。まだまだ暑いので、水筒と汗ふきタオルの準備を忘れずに！また、練習に向けた体の準備も十分にしてくださいね！



### ☆今月のほけん行事☆

4日(火)	発達測定 (身長・体重)	1校時	3・4・5年生
10日(月)~14日(金)	さわやか週間	2校時	1・2・6年生



～お願い～  
身長を正しく計測するため、髪を結っている児童は下の方に結ってください。



### 9月1日は防災の日



1923年9月1日に関東大震災が起きたこと、暦の上で台風の多い210日に当たることから、9月1日が「防災の日」に制定されました。近年、全国で様々な自然災害が発生しています。学校では、本日、地震・火災を想定した避難訓練を実施しました。各ご家庭におきましても、災害時にどう身を守るか、確認していただけたらと思います。