

ほけんだより 9月

令和5年9月6日

No.4

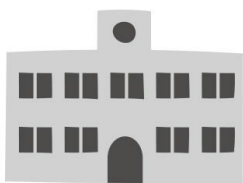
柳田小学校保健室

★お家の人と一緒に読みましょう★

こんにちは！保健室の岡野です！夏休みは楽しく過ごすことができましたか？大きな病気やけがなどなく、こんがり日焼けをし、元気なようすのみなさんと久しぶりに会うことができたとてもうれしかったです。先生は夏休みの期間、懐かしい友人と会ったり、家族とゆっくり過ごしたりしてとてもリフレッシュできました。

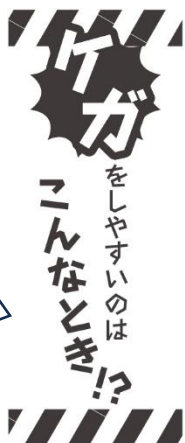
さあ！いよいよ2学期が始まりました！まだまだ暑さは続きそうですが…元気に楽しく2学期を過ごすためにはスタートダッシュが大切です。夏休みモードから学校モードへ一緒に切り替えましょう！

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」のそろ合わせから救急の日となっています。簡単にいうと「救急について知ろう！」という日です。1学期、保健室に来室することが多かったけがは「外でにおにごっこをしていたら転びました」「ドッジボールで突き指しました」「ドッジボールのボールが顔や頭に当たりました」でした。けがは防止できるものもあります。また、けがをしたときの応急手当がけがの治りに影響することがあります。救急の日を機会にけがの防止、けがをしたときの応急手当の方法について知ってほしいと思います。

「ろう下を走らない」「危ないところで遊ばない」など日ごろから自分の行動は危ないか？と考えて過ごすことはけがを防止するためとても大切です。





できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当



すり傷は処置をする前にまず水で洗いますね。そのときにしみて痛むことがあります…細菌を洗い流すことができます。また、水で冷やすことで痛みが和らぐ効果もあります。



9月には猿鬼大会があり、マラソン大会の練習も始まります！運動する機会も多いことと思います。

元気にけがなく練習し本番にのぞみたいですね。

暑い日もしばらく続きそうなので、熱中症にも引き続き気を付けていきましょう！

今回紹介した「けがの予防」「けがの応急手当の方法」を踏まえて2学期も安全に学校生活を送りましょう！

まだまだ
暑い日が続きます

保護者の皆様へ

・熱中症予防について

今年の夏は例年稀にみる猛暑が続いています。体調は崩されていませんか…？9月中もまだまだ暑い日が続きそうです。子どもたちがこまめに水分摂取できるように多めに水分を持たせるようお願いいたします。

・マラソン大会について

9月15日(金)からマラソン大会の練習が始まります。練習に入る前にマラソン大会の事前保健調査の記載をお願いいたします。安全に練習し本番を迎えることができるようにご協力をお願いいたします。また、靴のサイズが合っていないと靴擦れをしたり、足を痛めたりする可能性もありますのでお子さんの靴のサイズが足と合っているのか今一度確認をお願いいたします。

2学期もよろしくお願いいたします！！

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、ひもが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。

