

保健だより9月

令和5年9月1日

おうちの方と読みましょう。

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏はとても暑かったですね！夏バテ気味…という人もいるのではないのでしょうか。9月に入り、涼しくなってくるかと思いますが、まだまだ暑い日もありそうです。しっかり栄養や睡眠をとり、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

9月の保健目標

けがをしないようにしましょう



9月9日は「救急の日」。ということで、今月の保健だよりはけが特集です。けがをしたためには？けがをしてしまったら？この機会に考えてみましょう！

あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

われる！



はがれる！



ひっかく！



最近、つまめが原因のけがが多いです。つまめには、指先を守ったり、力を入れるときに支えたりと、大切な役目があります。しかし、つまめが伸びすぎていると、けがをしやすくなり、友だちにけがをさせてしまうこともあります。

手のつまめの長さは、手のひらの方から指を見て、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回程度はつまめが伸びていないかチェックするようにしましょう。また、つまめを切った後はやすりをかけると、ひっかかって割れたり、はがれたりしにくくなるのでおすすめです。あわせて足のつまめのチェックもお忘れなく！

9月の健康診断スケジュール

日にち	内容
9月5日（火）	身体測定（1，2，3年生）
9月6日（水）	身体測定（4，5，6年生）

◎身長と体重を測定します。4月からどれくらい成長しているか確認してみましょう！服装は体操着の半袖半ズボンです。記録をつけるので、健康手帳を忘れずに持ってきてくださいね！

こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ