

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.6 保健室発行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みも、正しい生活リズムで過ごせたでしょうか。リズムが崩れてしまった人は、まずは早く寝ることから取り組んでみましょう。しっかりと睡眠をとることが元気に過ごす秘けつです。早寝早起き朝ごはん、2学期も元気に頑張りましょう。

学校モードに切り替えよう!



## うんどうかい れんしゅう お 運動会の練習に向けて



来週から、運動会の練習が始まります。練習が始まると、知らないうちに、疲れがたまってきます。疲れがたまると、熱中症にもなりやすくなるので、下のことに気をつけながら、まずは体調を整えましょう。



★夜は、早く寝よう



★準備運動をしよう



★サイズの合った靴をはこう



★つめを切ろう 足のつめも忘れずに!



★こまめに水分補給をしよう  
★汗ふきタオルをもってこよう  
★帽子をかぶろう



★しんどくなったときは、周りにいる人に伝えよう

水分補給は...

こまめに! 少しずつ! がポイント!

人間の体が一度に吸収できる水分の量は、「コップ一杯」だといわれています。そのため、一気に飲みでは、たくさん水分をとっても、体の外へ尿として出ていってしまいます。

保護者の方へ

## 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

### ● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。



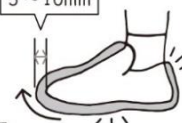
### ● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

# 保健室に来る前に！自分でできる応急手当！



けがをした後、素早く正しい手当をすることで、けがの悪化を防ぐことができます。  
 下の3つのけがは、どれもすぐに自分でできる手当です。ポイントと一緒に覚えておきましょう。

## ★すい傷



### 流水でしっかりと傷口を洗う

傷口にどろや砂がついていた  
 ら、手でこすりながらしっかりと汚  
 れをおとしましょう。水道水には、  
 消毒作用があるため、しっかりと  
 流水で洗うことが大切です。

## ★やけど



### 流水ですぐに冷やす

冷やしすぎも、傷にはよくない  
 ため、氷よりは流水で冷やすの  
 がおすすめです。  
 また、水膨れは絶対につぶさ  
 ず、さわらないようにしましょう。

## ★鼻血



### 鼻をつまんで下を向く

いきなりティッシュを鼻の穴につ  
 めると、鼻の中の血管が傷ついて、  
 さらに血が出てしまうことも。まず  
 は、ぎゅっとつまみましょう。上を向  
 かないように気をつけましょう。

## ★打撲や、捻挫、突き指をしたときには…



- ①安静にする ②冷やす ③圧迫する
- ④心臓より高い位置にあげる

とにかく、安静にして、すぐに冷やしましょう！

## ～もう一度かくにん！基本的な感染症対策～

幸い、これまで城東小学校の中で感染が広がることはありませんでしたが、油断できない  
 状況が続いています。この感染症対策は、コロナを予防するためだけでなく、インフルエン  
 ザや胃腸炎など、ほかの感染症にも効果があります。2学期を元気に過ごせるよう、もう一度  
 確認しましょう！

### こまめな手洗い・消毒



ハンカチで拭くの  
 も忘れずに！

- ・外から帰ってきたとき
- ・食事の前と後
- ・トイレの後
- ・咳やくしゃみをしたとき

### 空気の入れかえ



- ・30分～1時間に1回
- ・5～10分間
- ・2方向の窓を開ける

### マスクをきちんとつける

鼻を出さない



不織布マスクが効果的

### 人とのきよりをとる



特に、マスクを外すとき  
 には、要注意

### 規則正しい生活を



早寝・早起き 朝ごはん