



R5. 9月
中原小
保健室

みなさん、夏休みは元気に楽しく過ごせましたか。みなさんと元気に会えるのを楽しみにしていました。みなさんの夏休みの思い出をぜひ聞かせてくださいね。

さて、9月の保健目標は「生活のリズムをとりもどそう」です。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、夏休みから学校モードへ切り替えて2学期も楽しく過ごしましょう。

9月9日は「救急の日」

1学期は、一日にだいたい3人の人がけがで手当をしてもらいに保健室に来ていました。けがの種類で特に多かったのが、すりきずや打ぶくで、けがをする場所で特に多かったのが、教室やろうかでした。

けがをしやすいのはこんなとき！！



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

運動会練習でけがを防ぐために

けがを未然に防ぐために、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。つめやかみの毛が長い人はいませんか。つめやかみ毛が伸びっぱなしだと、けがの原因になります。切ったり、まとめたりして自分でケアをすることも大切です。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

ねっちゅうしょう みぜん ぶせ へいごろ せいかつ ととの
熱中症を未然に防ぐために、日頃から生活のリズムを整える
とともに、こまめに水分とったり、ぼうしをかぶったりするよう
こころ かけましょう。

また、あさ からだ ちょうし わる はや たんにん せんせい つた
また、朝から体の調子が悪いときは、早めに担任の先生に伝え
ておくようにしましょう。たいいく じゅぎょうぜんご てあし
体育の授業前後に、手足のしびれ、めまい、すつう は け
さ、頭がボーっとするなどの症状が現れたら、熱中症のサインかもしれません。早め
にせんせい つた すいぶん やす たいさく
に先生に伝えて、水分をとる、すずしいところで休むなどの対策をしましょう。



イテテ 筋肉痛を防ぐコツ



あき な
スポーツの秋がやってきました。慣れ
ないうんどう さんにくつう ひと
ない運動をして、筋肉痛になっている人
もいるかもしれませんね。
さんにく うんどう きず しゅうふく
筋肉は運動などで傷つくと、修復する
さい えんしやう お いた で さんにくつう
際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。
さんにくつう ふだん うんどう
筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していな
ひと ひと さんにく
い人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉
つう ぶせ おぼ
痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

- かる うん どう しゅう かん
軽い運動習慣
- ひごろ ていど ふ か さんりよく
日頃からある程度の負荷をかけ、筋力
をつけておきましょう。
- ウォームアップ・クールダウン
- けつりゅう よ
血流が良くなって
- さんにく やわ
筋肉が柔らかくなり、
- ひろう けいげん
疲労も軽減されます。



保護者の方へ

夏休みもご家庭で子供たちの健康を支えていただき、ありがとうございました。お陰様で、大きな病気やけがをすることもなく、無事に夏休みを終えることができました。2学期もご協力いただく場面が多いかと思いますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、9月からいよいよ運動会の練習が始まります。非常に暑い日が続いておりますが、子供たちは運動会に向けて張りきっているようです。運動会前は、緊張感があり、自分の体調の変化に気づきにくいお子さんや、気づいていても、無理をしてしまうお子さんがいます。できるだけ良い状態で本番を迎えられるよう、ご家庭で、改めて健康チェックをお願いします。また、2学期に子供たちが元気に活動できるよう、始業式の日「早ね・早起き・朝ごはん」についてお話ししました。ご家庭でも毎日できたのか、できなかったのか話題にさせていただき、できていなかった場合には、「どうしたらできるようになるか」を一緒に考えていただければと思います。

