

# ほけんだより9月

R7. 9. 16 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう  
 今月の保健目標

ふせ  
 「ケガを防ごう」

ことし なつ はとても あつ がつ 9月になってもまだ あつ ひ つつ  
 今年の夏はとても暑く、9月になってもまだ暑い日が続い  
 ています。過ごしやすいあきまであと少しです。

がつ うんどうかい うんどうかい れんしゅう はじ  
 10月には運動会があるため、もうすぐ運動会の練習が始  
 まります。ねぶそく ねつちゅうしょう  
 寝不足だと、熱中症にかかりやすくなったり、けが  
 をしやすくなったりするので、すいみん じゅうぶん  
 睡眠を十分にとりましょう。

しんがた かんせんしょう かんせんしょう  
 また、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症な  
 どのかんせんしょう ひと ひつ つづ かんせんしょう  
 どの感染症で欠席している人もいます。引き続き、感染症にも  
 ちゅうい ひつよう せいかつ ととの がつき げんき す  
 注意が必要です。生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごし  
 ましょう。

まだまだ  
 熱中症に注意！



## 運動会練習が始まります

うんどうかい れんしゅう はじ  
 運動会練習が始まります

けがをせずに運動会本番を迎えたいですね。そのために、自分でできることがあります。あなたはできていますか。

## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

③ 食たべておく  
 朝あさごはんを  
 しっかり

① 悪いときは  
 具ぐ合あいが  
 無理むりをせず  
 休やすむ

④ 睡眠すいみんを  
 十分に  
 とつておく

② 実施じっし前後ぜんごに  
 ウォーミングアップと  
 クールダウンを行うおこな

⑤ こまめに  
 水分すいぶんを  
 補給ほきゅうする

⑥

自分の足のサイズに合う  
 くつをはく

うんどうのまえにじゅんびたいそう



じゅんびたいそう  
 準備体操をしっかりと  
 おお  
 と、転んでも大きなけがにつな  
 おお  
 がらないことが多いです。



じぶん  
自分でできる応急手当

おうきゅうてあて  
してる? てあてのしかた

「しっかりつまむ」のがポイントです。

すりきず すいどう みず あら なが  
すりきず 水道の水で洗い流す



ゆび うご 動かさないで冷やす  
つき指 動かさないで冷やす



ぢ はな血 すわって、こばな  
はな血 すわって、小鼻をつまむ



あし 足のつり すこ 少しずつのばす  
足のつり 少しずつのばす



\*ぶつけたわけではなく、自然に出たはな血は、慌てなくて大丈夫です。なかなか血が止まらないのは、きちんと小鼻をつまめていないだけです。小鼻をおさえてみましょう。  
ただ、正しい応急手当をすれば、けがが早く治ります。

【おうちの方へ】

<9月の身体測定について>

2学期始めに身体測定を行いました。測定結果は、健康手帳に記入してあります（1～3年はP6、4～6年はP4、5）。ご確認くださいませましたら、裏表紙の裏にある2学期欄に捺印の上、学級担任へ返却してください。例年、9月の測定では、暑さのせいかわり体重が減ってしまうお子さんがいます。日々、成長しているこの時期に、病気や肥満傾向など思い当たる理由がないのに、体重が減ってしまうのは心配です。ご家庭でもお気づきの点があれば、学級担任または養護教諭長谷川までお知らせください。また、お子さんの様子を見ていただき、必要があればかかりつけの病院でご相談いただくと安心です。

身長については、順調に伸びているお子さんがほとんどですが、身長が低い等心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

<夏休みはみがきがんばりカードについて>

夏休み中、「はみがきがんばりカード」に取り組んでいただきありがとうございました。カードから、こどもたちがご家庭での協力のもと、毎日目標をもって歯磨きした様子がかがえしました。今後も学校では歯磨きの習慣化に取り組んでいきますので、ご協力お願いします。

<けがの処置について>

学校で行うけがの処置は、あくまで応急処置です。患部を洗う・冷やすが基本です。ばんそうこうを貼る場合がありますが、ばんそうこうを貼ったまま放置すると、患部が不衛生になり、なかなか良くなる場合もあります。入浴時などに家庭でご確認ください。