

ほけんだより キッズ

えがお つうしん

9月の保健目標

すすんで体をきたえよう

暑い夏を乗り切ったみなさんが校庭を元気にかけまわすがたをたのしくながめています。体をきたえるというときは、けが。夏休みの健康調べでも何人ものみなさんのけがの報告がありました。いっしょうけんめいがんばった結果のけがはがんばりのしるしですが、防ぐことのできたけがをするのは残念ですね。きたえる前の準備、やるときの注意点、コンディションの整え方、心がまえなど、気をつけながらやってみましょう。

ケガをしやすいのは、**ほんなんとき**!

あわわわ 慌てているとき

しゅうい じょうきょう おつ 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。

あぶ 油断しているとき

「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。

つか 疲れているとき

ぜんじつ つか のこ 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。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

<p>ケース1+</p> <p>うんどうじょう ころ 運動場で転んでケガをした</p> <p>ケガをした後の行動を見よう。>>></p>	<p>Aさん</p> <p>きずぐち みず であら 傷口を水で洗った。</p> <p>Bくん</p> <p>そのままにした。</p>	<p>いっしょ 一緒にいてケガをした2人組。 1人はケガが早く治つたらしい。 早く治ったのはどっち? それはなぜ?</p> <p>わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!</p> <p>すな どころ 砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。</p>
<p>ケース2+</p> <p>あつ 熱いフライパンを触ってやけどした</p> <p>ケガをした後の行動を見よう。>>></p>	<p>Cさん</p> <p>みずどうすい 水道水で5分以上冷やした。</p> <p>Dくん</p> <p>こおり 氷で5分以上冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!</p> <p>こおり ひ 氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。</p>
<p>ケース3+</p> <p>こつてい 校庭でサッカーをしていてぶつかった</p> <p>ケガをした後の行動を見よう。>>></p>	<p>Eさん</p> <p>うご 動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。</p> <p>Fくん</p> <p>むり うご 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!</p> <p>むり うご 無理に動かさずケガが悪化するよ。打撲やねんごをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。</p>

◎夏休みの歯みがきカレンダーから夏休みの歯みがきカレンダーを見せてもらいました。1日2回以上みがく目標は、全校で66.7回という結果となり、みごとクリアできました。これは、6年生がとてもがんばったことで、平均がアップしたことによります。1,2,4,5年生は、残念ながら66回に届いていませんでした。朝と夜、最低2回の歯みがきを忘れず心がけてほしいと思います。

身体測定

のお知らせ

夏休み明けの身体測定を行います。

9月5日; 上学年・個別
9月6日; 下学年

服装は半袖・短パンで行います。女子で髪の毛の長い人は2つに結んでくるようししてください。

