

# 9月 ほけんだより

令和4年9月1日 海部小学校

長い夏休みが終わりました。楽しい思い出はできましたか？大きなけがや病気をせずに、元気に過ごすことはできましたか？今日から2学期が始まります。気持ちを切りかえて、勉強も運動もがんばりましょう！熱中症も感染症もまだまだ注意が必要です。基本的な対策をつづけていきましょう。

## 感染症対策つづけていきましょう！

- ていねいに手洗いをしましょう  
(外から帰ったとき、給食の前、特別教室から帰ったとき、トイレのあと、そうじのあと、共用のもの(みんなでつかうもの)にさわったあと)
- 正しくマスクをつけましょう  
(暑いときは熱中症対策を優先しましょう)
- せきやくしゃみをするときはマスクやハンカチで鼻と口を覆いましょう
- 毎日けんこうかんさつをしましょう



9月9日は救急の日  
問題 海部小学校のAEDはどこにあるでしょうか？

正解はエントランス。  
学年掲示板の横にあります。  
確認してみてくださいね。



## 9月17日は運動会です！

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習でも、しっかり熱中症対策をしましょう。また、けがをしないように十分注意しましょう。全員で力を合わせて安全で楽しい運動会にしましょう！



運動会の当日は休けい時間があります。のどがかわいていなくても、しっかり水分ほきゆうをすること！

- ぼうしをかぶろう
- こまめに水分をとろう
- つめは短く切ろう
- すずしい服装をしよう
- サイズのあったくつをはこう



- 毎日朝ごはんをたべよう
- 早ね早起きをしよう
- 準備運動をしっかりしよう

☆運動会の練習のあとはていねいに手洗いをしましょう  
☆練習中に体調が悪くなったらすぐに近くの先生に伝えてください

## ケガをしたら… まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



**あらう**

傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

**おさえる**

きれいなタオルやハンカチでおさえる

**あげる**

傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

**ひやす**

ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

## 保護者の方へ ~子どもの足と靴について~

- 靴選びの主なポイント
- つま先：少しゆとりがあり、指を全て動かせる
  - 甲：ひもやベルトなどで調節できる
  - かかと：足をしっかり支えている
  - 靴底：足の動きに合わせて曲がる

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかり支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのが靴(履き物)です。靴が小さすぎる(きつい)と指や甲があたってこすれ、足をいためます。また、大きすぎる(ゆるい)と足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。

