

ほけんだより 9月



2023年 9月 貞光小学校 保健室

楽しい夏休みが終わり、学校生活が始まりましたね。体も気持ちも学校モードに切り替わっているでしょうか？ 9月はさっそく運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続くので、規則正しい生活習慣から体調を整えて、練習にのぞみましょう。また、熱中症の予防のために、こまめに水分補給をするようにしましょう。そして、元気に楽しく学習や運動に取り組みましょう。



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!

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。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!

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。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



うご動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

運動会の練習が始まります!

忘れずに ウォームアップ と クールダウン



> ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



> クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



運動会に向けて、アドバイス!

- 汗ふきタオルを忘れずに。(たくさん汗をかく人は、着替えも持ってこよう。)
- 水分補給をしっかりとしよう。
- 赤白ぼうしを忘れずに。
- 早ね・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えよう。
- 自分の足にあった靴で練習をしよう。



☆元気に練習して本番もがんばりましょう!



生活リズムを 学校モードに戻そう!



寝る前にスマホを見るのをやめ、 早めに寝る



8・9月の保健行事

- 8月30日(水): 身体測定・視力検査 (1・5年生)
- 8月31日(木): 身体測定・視力検査 (2・3・6年生)
- 9月1日(金): 身体測定・視力検査 (4年生)

