

ほけんだより

9月

助任小学校
保健室
2024.9.2

生活リズムは学校モードにきりかわっていますか？

9月22日は「秋分の日」です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋や読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



今月の保健行事について

日時	内容	対象者
17日(火)	しきかくけんさ 色覚検査	1-1希望者
18日(水)		1-2希望者
19日(木)		1-3希望者
20日(金)		1-4希望者、若杉の1年生の希望者

自分でできるけがの手当

9月9日は、救急の日です。けがをしないのが一番ですが、どんなに注意をしても、けがをしてしまう場合があります。けがの手当は、最初が大切です。自分でできるけがの手当について紹介します。

すりきず 水道の水で洗い流す はな血 すわって、小鼻をつまむ つき指 動かさないで冷やす



運動会に向けて準備しよう

そろそろ運動会練習も始まることと思います。思わぬけがを防止するために、次のことをチェックして、しっかりと準備をしましょう。

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

(株)日本学校保健研修社 発行 月刊誌『健』2024年9月号より引用

東山書房 発行 月刊誌『健康教室』2024年9月号より引用