

# ほけんだより 9月



託麻東小学校 保健室  
令和6年9月5日(木)

9月になりました。まだまだ日中は暑い日が続いています。熱中症に気をつけながら、2学期も、元気に楽しく学校生活を送っていきましょう。

## 9月の保健目標 「けがをよぼうしよう」



こんなときどうする?

### クイズ

### 運動と応急手当



#### 1 グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに!

- A 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- I そのまま保健室で手当してもらおう
- U 砂を手ではらい、すぐに消毒する



#### 2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- A ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- I すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- U 上を向いて首の後ろを強めにたたく



#### 3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- A マッサージしながら少しずつのぼす
- I ついていない足で、その場でジャンプする
- U 氷などで冷やしながらかめにたたく

#### 4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- A 痛みがおさまるまで様子を見る
- I あたためながら引っぱる
- U 動かさないようにして冷やす



Copyright © 2024 KYT

1学期に、けがで保健室に来た人は、**1599人**でした。けがの種類は、「すりきず」が一番多く、2番目が「だぼく」でした。けがをした場所は、「運動場」が一番多かったです。2番目が「教室」でした。  
11月の運動会に向けて練習がはじまります。大きなけがを防ぐために、準備運動をしっかりと行いましょう。また、すりきずで保健室に来る前には、水できれいに洗ってから来て下さいね。(自分でできるけがの手当てですよ~♪)

**危険予知トレーニング**

**KYT**

**① 予知トレーニング!**

ケガが起こりそうなところはどこかな? 4つ探してみよう

**キケン!**

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

**お知らせ**

身体測定

ほけんのはなしについて

身体測定をしています。測定結果は、「成長のきろく」に記入して配付します。おうちの人のサインをもらって、学校に出して下さい。

- 〈はなしの内容について〉
- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1年生 「プライベートゾーンってなあに」 | 4年生 「目の健康について」    |
| 2年生 「けがの手当て」         | 5年生 「睡眠とメディアについて」 |
| 3年生 「うんちのひみつ」        | 6年生 「リフレーミング」     |

## 「すくすくけんこうカレンダー」はどうでしたか?

夏休みのはじめと終わりの1週間、「すくすくけんこうカレンダー」をしました。夏休み中は、ついつい生活リズムがくずれてしまいがちです。みなさんの生活の様子はどうでしたか。自分の生活をふりかえることで、新たな気づきがあった人もいますかと思えます。提出した「すくすくけんこうカレンダー」は、コメントを書いて返すので、読んでくださいね。

## ☆夏のつかれをとるためにこうかてきなこと☆

**すいみんのリズムを整える**

毎日同じ時刻にねることがポイント!ねる2時間前には、スマホやタブレット、ゲームは使わないようにすることも大切です。

**栄養のあるものを食べる**

体のていこう力を高めるためにも、色のこい野菜やお肉、お魚など、バランスのとれた食事をとりましょう。

**ストレスをためない**

心と体はつながっています。自分に合ったストレス対しよ法を見つけておくといいですね、心も体もリラックスする時間を作ってみましょう。

**~カウンセリングについてのお知らせ~**

9月25日(水)に、徳永晃スクールカウンセラーが来校されます。来校時間は、9:30~15:30です。ご希望がある場合は、担任または保健室までお知らせください。児童だけ、保護者だけ、親子一緒に等、様々なカウンセリングの受け方ができます。