すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２３．９．１

今月の保健目標：　　けがを予防しよう

今年の夏休みは、久しぶりの制限のないお休みでした。みなさん、楽しむことができましたか？保健室にきたときに、夏の思い出話をきかせてくださいね。９月も暑い日が続いていくと思います。少しずつ、学校のリズムに体を慣らして２学期も元気いっぱいに学校に登校してきてくださいね！

熱中症を予防しよう！

これから、運動会の練習が始まります。まだまだ暑さが残る中なので、熱中症がとても心配です。もう、マスクを外して生活することができます。「なんだか外すのが恥ずかしい・・」「マスクを外すのが不安・・・」そんな声も聞こえてきますが、命に関わる熱中症から体を守るために、運動をするときにはマスクを外しましょうね。

そして、こまめに水分をとるようにしてください。

☆９月９日は救急の日☆

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、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらう
- ウ 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！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 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！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ つっていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バスケットボールを取りそこねて、つき指した！

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

【こたえ】1…ア　2…イ　3…ア　4…ウ

２０２３年９月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

保護者の皆様へ

２学期が始まりました。久しぶりに行動制限のない夏休みでしたが、楽しむことができたでしょうか？暑い日も多く、エアコンの中で過ごす時間も多かったのではないかと思います。体調を崩されていませんか？１学期の俣野小学校は、学級閉鎖をすることなく過ごすことができました。保護者の皆様が、子どもたちの体調管理を行ってくれたおかげだと思います。これから、６年生の修学旅行や運動会と、子どもたちが活躍できる行事がたくさんあります。予定を変更することなく行事が実施され、子どもたちが楽しんで参加できたらいいなと思っています。１学期同様、体調が悪いときには無理をせず、ご自宅にて体を休めていただけたらと思います。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

夏の疲労、残っていませんか？

まだまだ暑さが残る９月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！　だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

《計測を行います》

９月上旬に計測を行います。子ども達もどれくらい成長したか、いつも楽しみなようです。計測当日は、薄手の洋服で登校するようにしてください。また、髪の毛を縛っている人は、ポニーテールや頭頂部の飾り等、身長が測りにくい髪型は避けるようにしてください。ご協力お願いします。

９／４（月）	９／５（火）	９／６（水）	９／７（木）
６年	４年 ５年	３年 ２年	またの学級 １年

運動会の練習が始まる前に爪の長さの確認をおねがいします！

あなたのつめ、のびていませんか？

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。１週間に１回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！

２０２３年９月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。