

9月 ほけんだより NO.1

令和5年9月1日
四万十町立米奥小学校

2学期が始まりました

長い夏休みが終わりましたね。みなさん、夏休みはどんなふうに過ごしましたか？楽しい思い出がたくさんできたのではないのでしょうか。みなさんのお話が聞けるのを楽しみにしています。長い休みの後は学校モードに戻るのが難しいと思いますが、生活リズムをしっかりと整えて体も心も元気に2学期も健康に過ごしていきましょう。



9月1日は防災の日です

9月1日は、今から100年前の1923年に関東大震災が発生した日であるとともに、災害に対する心構えを育んでいくために制定されました。

災害はいつ、どこで起きるか分かりません。日頃から家族と避難場所や連絡の取り方を確認したり、食料や日用品などの備蓄も準備しておきましょう。

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。

9月23日の運動会に向けて練習が始まります。夏休みで運動からはなれていた人もいるのではないのでしょうか。急に激しい運動をすると体がつかれてしまうだけではなく、大きなケガにもつながってしまいます。運動会の練習も、本番も安全に行うために、自分の体と気持ちを整えて楽しい運動会にしましょう。



くつのサイズは足に合っていますか？
お家の方と一緒にチェックしてみましょう。



子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



9月の予定



9月4日(月)	【身体測定】 体操服・めがねをかけている人はめがねも持ってきてください
9月20日(水)	運動会の総練習
9月23日(土)	運動会

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よう。》

Eさん



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。



1学期に受診勧告を受け取った人で、夏休み中に病院を受診した人は
その結果をお知らせください。