

# ほけんだより

9月

西方小学校保健室

9月4日発行

9月の保健目標

安全を考えて運動しよう

残暑が厳しく、毎日暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？まもなく、運動会の練習が始まります。運動会で力が十分に発揮できるように、生活リズムをしっかりと整えて練習に本番に臨みましょう。

運動をする!その前にチェックしてみよう

□ 昨夜、しっかり眠りましたか？



睡眠をしっかり取ることで、効果的に体を動かすことができます！

□ 朝食は食べましたか？



朝食を食べる人の方が、食べない人よりも運動能力が高いのです！

□ つめは短く切りましたか？



つめが伸びていると、割れてしまったり、周りの人にけがをさせてしまったりと危険です。

□ 汗を拭くタオルを準備していますか？



汗をそのままにしておくと、体が冷たくなってかぜをひいてしまうこともあります。

□ 靴のサイズは合っていますか？



足に合わない靴をはいていると、足が疲れたり、血行不良によって運動機能が低下したりします。

□ 準備運動をしましたか？



けがを防止するだけでなく、体を動かしやすくするので最大の力が発揮できます。

□ 体の真合の悪いところはありませんか？



体調が余計に悪くなったり、熱中症になりやすくなったりしてしまいます。

# 9月1日 防災の日

みなさんのおうちでは、いざというときの備えはできていますか？もしものときのために、家族みんなで次のことについて話し合いをしておきましょう。

- 家の中で安全な場所はどこか。
- 家の中での身の守り方はどうすれば良いか。
- 災害時の家族それぞれの役割は何か。
- 非常用持出袋はどこにあるか。
- 避難ルートはどのようか。
- 避難場所はどこか。
- 家族が離ればなれになったときの連絡方法・待ち合わせ場所はどうするか。



# 9月9日 救急の日

## 応急手当クイズに挑戦!



けがをしたときの正しい手当の仕方が、ちゃ〜んとわかっているかな？

① 指を切ったとき、血を止めやすく

するにはどうしたらいい？



- Ⓐ 傷口を心臓よりも高くする
- Ⓑ 傷口を心臓よりも低くする

② 鼻血が出たときは、どんな姿勢をとったらいい？



Ⓐ ベッドなどにあお向けに横たわる



Ⓑ いすなどに座り、顔をうつむき加減にする

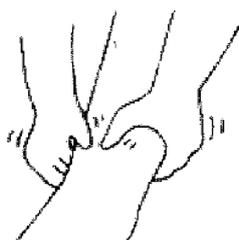
③ やけどをしたときは、

どうしたらいい？



- Ⓐ すぐに水道の水で十分に冷やす
- Ⓑ いそいでアロエやみそなどを塗る

④ ねんざをした日には、どうしたらいい？



Ⓐ よくマッサージをして、温める



Ⓑ 動かさないようにして、冷やす

正解は ①: B ②: A ③: B ④: A

## 身体計測を行います

9月7日～9日で身体計測を行います。服装は運動着の半袖・半ズボンです。

女子は、髪の毛を下の方でしばるなどの配慮をお願いします。結果は後日配付いたします。