

ほけんだより 9月

玉井小学校
保健室

夏休みはゆっくり休めましたか。夏休みが終わると運動会に向けて練習が始まります。まだまだ暑い日が続くと思いますので生活リズムを整えて熱中症ならないようにきをつけましょう。熱中症は睡眠不足と朝ごはんを食べないことでリスクを高くします。“早寝早起き朝ごはん”を実践していきましょう。

身体測定：身長と体重を測定します。結果は健康手帳で確認しましょう。
 8月29日（水） 3・4年生
 30日（木） 5・6年生
 31日（金） 1・2年生・ゆりひまわりさくら

HQCシート（5・6年生）：ヘルスクオリティコントロールシート
 生活習慣を見直して、健康な心と体を手に入れましょう。

実施期間：夏休み明け、冬休み明けの約3週間

〈夏休み明け9月3日（月）～9月21日（金）〉

方 法：記入は毎朝学校で行う（土日の分は月曜に記入）

うちで身体の調子を確認できる！！

あるデータでは、小児の腹痛のうち、3分の1が便秘の問題だそうです。便秘は4～5日以上うんちが出ていない状態です。週2回以上きらきらうんちがでていれば大丈夫です。

うんちは私たちが食べたものでできています！何を食べたかによって形・硬さが変わってきます。

- きらきらうんちは、好き嫌いなく何でも食べること
- かちかちうんちは、お肉ばかり食べている
- どろどろうんちは、食べ過ぎたり、冷たいものを飲みすぎる
- ヒョロヒョロうんちは、運動しないでゴロゴロしているなど



4つのポイント！

- ① 朝起きたら、うがいをしてからコップ一杯の水を飲む
- ② 朝ごはんを好き嫌いなく、よくかんで食べる
- ③ 外で元気に遊ぶ



* 1年～4年生も生活を振り返ってみましょう。この機会にご家庭でも健康生活について話題にしてみてください！！

運動会

9月から練習開始！ケガをせずに元気に運動できるように準備することが大切！！

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか？
ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？
きつくないですか？

くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

〈足育：足に関する教育〉
 原因不明の足の痛みやダルさはクローズだった！？足に合わない大きな靴を履いていることでケガが増える??

????????????????????

自分の足はどうか？

- ・足の裏、指は床について立っていますか？
- ・土踏まちはありますか？
- ・自分の実際の足のサイズ知っていますか？

????????????????????

靴選び・はき方のポイント

- ① 指先はすこしゆったり (+1 cm～1.5 cm)
- ② かかとと甲はぴったり
- ③ かかとをトントン
- ④ 靴ひもギュー



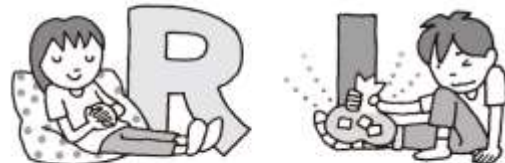
足の大きさは一年で約1 cm 成長します。
 ぴったりサイズでパフォーマンス アップ!!

それでも怪我をしてしまったら・・・

すり傷は、まず水道の水でどろがおちるまできれいに洗いましょう。



応急手当の基本は RICE



圧迫する 心臓より高く上げる