

# ほけんだより すこやか

令和元年8月28日  
熊谷市立玉井小学校



長い夏休みが終わりました。普段学校では体験できないいろいろな事に挑戦できた、とても貴重な期間であったことでしょう。

でも、夏休みが終わったこの時期、体調をくずしてしまう人がいないか心配です。毎日元気に過ごすために、気をぬかないで、早く生活リズムをもどすよう、心がけましょう。

**8、9月の保健行事**

8月29日(木)～9月5日(木)

身体測定(全学年)

## 運動会の練習が始まります！

9月21日(土)の運動会に向け、練習がスタートします。  
まだまだ暑い日も多く、夏の疲れが出やすい時期です。運動会当日、練習の成果が発揮できるよう体調をととのえ、けがをしないように注意しましょう。

### 運動中のけがや事故を防ぐために・・・

- ① サイズの合ったくつをはこう。      ② 準備運動を忘れずに！



- ③ 朝ごはんを食べてこよう。      ④ 自分のペースをまもって運動しよう。



- ⑤ ツメを切る、かみをすっきりまとめる。      ⑥ 汗ふきタオルを用意しよう。



### 水分補給のコツ！！

- のどがかわいたと感じる前に飲む。
- 運動する前に、250～500ml、運動中は、15～30分ごとに、ひと口～200mlの水分を。

## 9月9日は救急の日

けがの手当、ここまでは自分でしよう！！

すり傷

- 傷口の汚れを水道の水で洗い流す。  
→バイキンが入りこむのを防ぎます。  
→傷のようすが分かりやすくなります。



切り傷

- 傷口を清潔なハンカチやティッシュで押さえる。  
→血が止まりやすくなります。  
→血があちこちにつくのを防ぎます。

## みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？  
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときには傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

## 「今日」にあわせてすごそう

服そうや持ちものなどを天気・気温にあわせてすごしてほしいと思います。登校するとき「汗をかきそうだから、着がえがいるかな。」「長そでシャツがたほうがいいかな。」など、天気予報を見たり、おうちの人と相談したりしきちゃんと準備してきてくださいね！