

# ほけんだより



佐屋小学校  
保健室  
H28. 9. 1  
第 6 号

9月19日 敬老の日



この季節に咲くコスモスの原産はメキシコ。厳しい環境でもしっかりと育つ花なのです。スポーツの秋、しっかり外で運動をして、コスモスのように丈夫な体を作りましょう。とはいえ、夏休みが終わったばかりです。運動の前にはしっかりと準備をして始めましょう。運動中よりも運動後の片づけ中にケガをすることがありますので、最後まで気をぬかないようにしましょう。

**「運動ある!」その前に...**

昨夜、しっかり眠りましたか？  
 朝食は食べましたか？  
 つめは短く切りましたか？  
 準備運動をしましたか？

**はなち** **つきゆび**

まぢがった手ぶらでしていませんか？

上をむいて首のうしろをたく  
 あたためる  
 ひばる  
 やけど

まだまだ暑い日が続きます  
水分補給をしっかりと!

## けがをした時の3つの「ない」をおぼえましょう

**夏休みあけの生活チェック**

- 朝、気持ちよく目がさめますか？
- ごはんをおいしく食べていますか？
- おなかの調子はいいですか？
- 1時間目から、頭やからだがかたく動いていますか？
- 夜ふかしをしていませんか？

これから楽しい行事がたくさんあります。からだのスイッチを学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう!!

**生活リズムをたてなおしましょう**

早ね早あき  
 あさごはん  
 そとあそび

**2学期の保健行事**

9月2日(金)	個別	身体測定
5日(月)	5年	//
6日(火)	6年	//
7日(水)	4年	//
8日(木)	3年	//
9日(金)	2年	//
14日(月)	1年	//

12月には体重測定を行います。



●動かさ「ない」  
けがをした部位は動かさず安静にします。関節の曲げ伸ばしをすることもけがの直後はさけましょう。できるだけ動かさないようにするため、副木などで固定しておきます。



●こすら「ない」  
目にごみが入ったときは、こすることをしないで、洗面器に水をはって瞬きをして、ゴミを取り出すようにします。目をこすると目を傷つけたり、ばい菌が入って炎症をおこしたりすることがあります。



●あたため「ない」  
転んだとき、ぶつかったときは部位がはれてきます。けがをした直後は触ると痛いですが、すぐに冷やすとはれやすくなります。痛みがすいぶんひいてきますし、翌日に痛みが残らずにすむこともあります。