

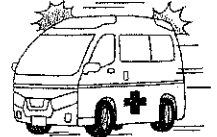
ほけんだより 9 月号

令和5年9月 明峰小保健室




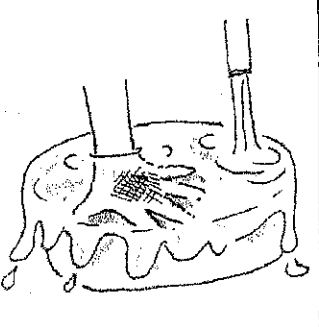
2学期がはじまりました。まだまだあつい日が続きます。たくさんねて、たくさん食べて、元気に生活できるようにしましょう。



9月9日は救急の日です!



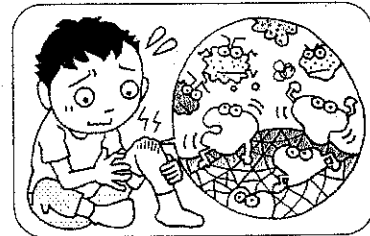
けがをしたときは、まずは自分でここまでやってみよう!

<p>すりきず</p>  <p>きず口のよごれを 水であらう</p>	<p>はなぢ</p>  <p>下をむいて 鼻のふくらんでいる ところをつまむ</p>	<p>きりきず</p>  <p>血がでていところを ハンカチやティッシュ で、おさえる</p>	<p>やけど</p>  <p>すぐに水道の水で 冷やす</p>
---	---	---	--

からだの中の「力」～きずのなおるしくみ～

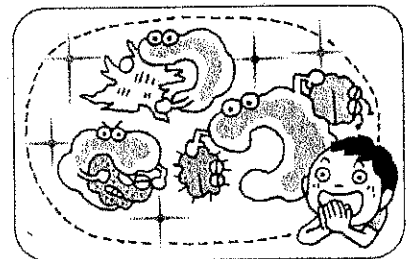
きず口で“じゅくじゅく”しているものは何?

けがをしたところから、“じゅくじゅく”した液が出るのを見たことはありますか?
この液は「きずをなおす力」を持っています。



水できれいにあらうことがたいせつ!

小さいけがは、水であらうときれいになります。消毒液をつかいすぎると、ばい菌と一緒に「きずをなおす力」をやっつけてしまうことがあります。



※ きずが膿んでいる、きずが深い、砂や泥が取れない、血が止まらない、動物にかまれたときは、病院へ行きましょう。

9月の保健行事

★発育測定★

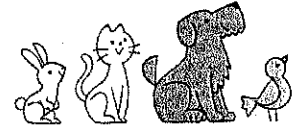
- 9/1 (金) 1・2年生
- 9/7 (木) 3・4年生
- 9/8 (金) 5・6年生
- 9/11 (月) かがやき

★尿検査★

- 9/27 (水) 容器配布日
- 9/28 (木) 回収日
- 9/29 (金) 予備日

身長・体重をはかります。
服装は、体育着です。

29日(金)は、28日(木)に提出できなかった人が対象です。どうしても28日(木)に提出できない人は、担任の先生へ伝えてください。



もうすぐ運動会!

けがをしないためのポイントを確認しよう! ☑

- 運動をする前は、準備運動をする
- つめは、短く切る
- 自分の足に合ったくつを、はく
- 夜は、早めに寝る

つめが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!

ちれる!
 はがれる!
 よごれがたまる!
 人をひっかく!

保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

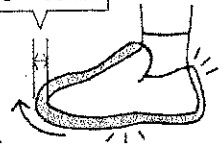
- 大きすぎる靴
足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。
- 小さすぎる靴
指が丸まり骨の成長を妨げます。



ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがパカパカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください