



9 ほけんだより

令和4年9月8日

小平第六小学校

保健室

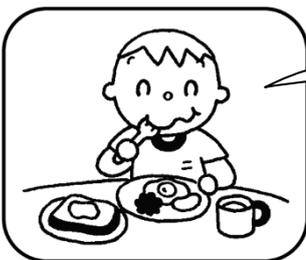
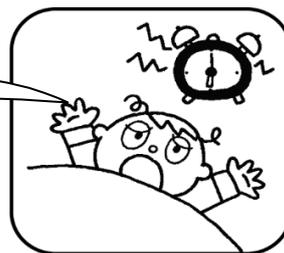
2学期が始まって1週間が経ちました。夕方は段々と涼しくなっていますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。長いお休み明けは、疲れて体調を崩しやすい時期です。生活リズムを学校生活のリズムにもどして、元気いっぱい過ごす2学期にしましょう！

生活リズムを見直そう！

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣が付いていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

早起き

遅く寝る習慣を早寝に変えるのはなかなかむずかしいもの。まずは、朝になったら早く起きる習慣を身に付けることから始めましょう。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせることで、体を目覚めさせます。食欲がなくても、朝起きたらコップ1杯の水分をとることから始めてみましょう。

光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、日光をあびましょう！体内時計がリセットされて、体も頭もスッキリ目覚めます。



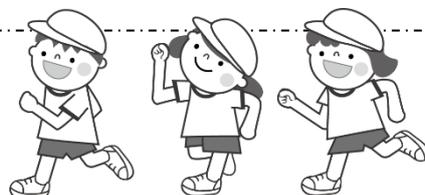
足に合ったくつをはこう！

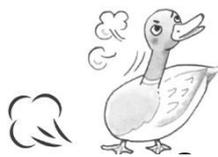
運動会練習や体育の授業が本格的に始まる前に、お子様の足と靴が正しくフィットしているか、一度チェックをお願いします。

身長が伸びたかな、と感じたときには足のサイズも大きくなっていると考えられます。靴が小さすぎると指や甲が当たり足を痛め、逆に大きすぎると靴の中で足が動いたり、踵が抜け出したりしてうまく歩けずに転倒につながります。また、将来的に巻き爪や陥入爪、外反母趾など足のトラブルにつながることもあります。「すぐにきつくなるし・・・」と大きめのサイズを選びがちですが、今の足にぴったりの快適な靴を準備してあげてください。

* 靴選びのポイント *

- ①つま先に、足の指が自由に動かせるようなゆとりがある。
- ②かかと部分が、しっかりしている。
- ③足の指が曲がる位置で、靴底も曲がる。
- ④足に合わせて、ひもやマジックテープで調節できる。(スリッポンタイプはおすすめしません)





ケガをするかも…?! 気をつけよう!

「なんで?」「めんどくさいな～」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。



どうすればケガをしないか、^{かんが}考えてみよう

1 _____
2 _____
3 _____

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、^{かんが}考えてみよう

4 _____
5 _____
6 _____



「自分はだいじょうぶ!」「少しくらいなら…」とっていると、ケガをしてしまったり、相手にケガをさせてしまったりすることがあります。

自分のためだけでなく、周りの人をケガに巻き込まないような行動ができるといいです。

覚えておこう! 自分でできる

応急手当

明日、9月9日は救急の日...
知っているようで、実は正しくできていない手当てはありませんか?
ここでは、簡単な手当ての方法を紹介します...

★血が出ているとき

- ①水道水でよく洗う。
- ②きれいなハンカチなどで傷をおさえて止血する。
- ③ばんそうこうを貼る。



★鼻血が出たとき

- ①下を向いて鼻をつまむ。
- ②鼻のふくらんでいる部分を強くしっかり押さえる。
- ③血は飲み込まないようにする。



★目にゴミが入ったとき

- ①きれいな水の中でまばたきをする
- ②目をこすると傷がついてしまうので、さわらないようにする。



★やけどをしたとき

水道水で痛みがよくなるまで冷やす (5~10分くらい)

