



平成25年9月6日
厚木市立清水小学校

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだ暑さが残っていますが、朝の光をしっかりと浴びて、早寝早起き朝ごはんを心がけ、一日のリズムをしっかりと作りましょう。

《保健行事》

身体測定	9/4 (水)	3・6年
	5 (木)	2・5年
	6 (金)	1・4年
視力検査	9 (月)	6年
	10 (火)	5年
	11 (水)	4年
	12 (木)	3年
	13 (金)	2年
	17 (火)	1年

9月の保健安全目標 「体力づくりにおげよう」

みなさんの体は、夏休み前より成長しています。まず、机とイスが自分の体に合っているかを確認しましょう。イスに深く座って両手を机の上に置きます。ひじ、腰、膝、足首が直角ならば、自分の体に合っています。どうですか？

☆○×クイズ☆

激しい運動をした後、すぐに筋肉を冷やすと筋肉痛にならない。○か×か。

答えは・・・ ×

筋肉痛を予防するには準備運動をしっかりとすること。そして運動をした後の基本は「温→冷→温」です。運動の後は軽くストレッチをしたり、マッサージしたりして温めます。炎症や痛みがひどいときは冷やします。痛みが引いたり、一定になってきたりしたら、またマッサージやお風呂で温めたほうが早く治ります。早寝・早起きで、しっかり筋肉を休ませることも大切です。

もうすぐ運動会です！！

◇手のつめ、足のつめは切りましょう◇

- ・お友だちにケガをさせてしまうことがあります。
- ・つめが長いと転んだときに、つめが折れてしまいます。

◇けがの手当てをしましょう◇

- ・きちんと治して参加しましょう。

◇くつがあっているか確認しましょう◇

- ・くつの大きさが合っていないと、くつずれができてしまいます。
- ・きついくつを履いていると、骨が変形してしまいます。



✓ 熱中症危険度チェック（おうちで朝チェックしましょう）

- この2、3日の間に体調をくずしていない。（頭痛、発熱、嘔吐、下痢などが無い）
- 冷房をあまり使わず、暑さなど温度ストレスを適度に受けている。（よく汗をかく遊びやスポーツをしている）
- 昨日の夜、早く寝て、睡眠時間も十分である。
- 今日、朝ごはんをバランス良く食べることができた。
- 今、悩んでいることや気になっていることがなく元気である。



※ 一つでも✓チェックできなかつたら熱中症になりやすいので、運動は控えましょう。

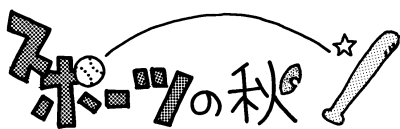
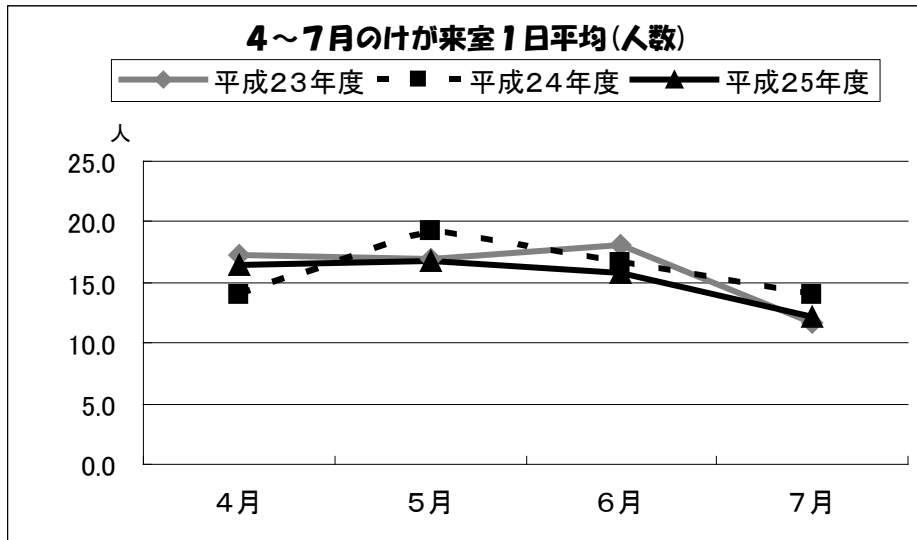
1学期のみんなの様子（保健室の記録から）

年度別 1学期のけが来室1日平均（人）

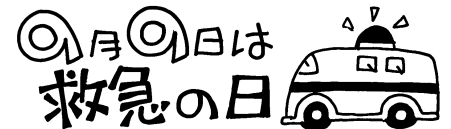
	4月	5月	6月	7月	1学期
平成23年度	17.2	17.0	18.1	11.6	16.5
平成24年度	14.1	20.2	16.6	14.0	16.5
平成25年度	16.4	16.8	15.8	12.1	15.3

学校にいる間は、体調が悪くて保健室を利用する児童は少なかったです。教室や校庭で、元気に楽しく過ごす児童が増えてきていると思います。

けがについては、低・中学年が多かったです。首より上のけがが多くみられたので、注意していきたいです。



準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?



あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を閉めて下を向く。
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましよう。
おぼえておいてね♡

RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどで圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却
圧迫。挙上!

夏休み中も歯みがきががんばりました!



色が塗られた歯みがきカレンダーが届いています。夏休み中もがんばって歯みがきをしたことがわかります。これからも、自分の歯を大切にしていましよう。