

ほけんだより 9月

令和5年9月発行
さいたま市立高砂小学校
保健室

9月は、「防災の日」(1日)、救急の日(9日)、加えて、さいたま市は「明日(あす)も進むいのちの日」(9月30日)が制定されています。また、10月にかけて運動会や遠足など学校行事も多いため、けがの予防や手当について特集します。

運動会準備OK? けがを予防して楽しく参加できますように!



靴の役割 ①自分の体重を支える。

②暑さや寒さを調節する。

③ぶつかったり、こすれることなどから体を守る。

昇降口で、皆さんのはいている靴を観察しました。足の甲のつま先から半分くらいがひもで、足首に近いところがマジックテープでした。足を守ってくれる上手な靴のはき方を覚えて、やってください。

ぬぐときはマジックベルトを外す。「ハリハリ」

はくときにかかとを合わせる「トントン」

マジックベルトをしっかり止める「ぎゅう・ぴた」

「足育指導資料第三集 第4版」 公財) 日本学校体育研究連合会 足育推進委員会 より

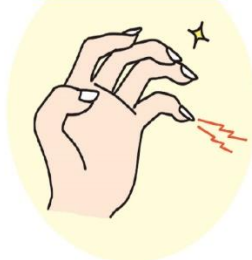
校庭でけがをして、校庭から保健室に入ってくる人の手当てをして見送る時、靴を見るとひもがユルユル、マジックベルトをはずさなくても靴が履ける状態の人が多いです。

あなたの つめ、のびていませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



9月9日は救急の日



おうちに救急箱はありますか?

この機会に、救急箱の中身の整理をして、使い方や期限など、確認してはいかがでしょうか。

自宅から避難する際に、持ち出す袋やその中身も確認できるといいですね。

自分で持って移動できるかも、シミュレーションしてみると、もしもの時に落ちついて行動する自信につながります。

こんなときどうする？ **クイズ** **運動**と**応急手当**



1 グラウンドでころんで
すり傷ができて、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- エ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、
鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- エ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、
足がつかってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- エ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを
取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- エ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

がっこう い ばしょ **AED** はどこにある？

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAED
がどこにあるか、みなさんは覚えていますか？
忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩
いて、見つけてください。そして、どうしてそ
こにあるのかも考えてみてくださいね！



学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、
体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDが
あります。行ったときに探してみましよう。

事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、
おうちの人やきょうだい、友だち…いっしょにすごして、とつ
ぜんにけがをしたり病気になったり、ということも。そのときに、



AEDがどこにあるかを知っていれば、自
分で取りに行ったり、まわりの大人に教え
たりすることで、『いのち』を助けられる
かも。いつか自分も使うかもしれないもの
として、よく行く場所についても、調べて
覚えておくようにしてほしいと思います。

は 歯みがきカレンダー とりくめましたか？

夏休みと冬休みは、保健室から歯みがきカレンダーをお配りしています。
新学期が始まる前に設定しているのは、新学期に備えて歯みがきを起点に生活
習慣を整えて、一日も早く学校での生活リズムを取り戻してほしいという願
いがあるためです。毎年しっかりと取り組んでいる人が多いです。

生活リズムを整えることは、熱中症 や感染症 の予防にもつながります。

保健室に届くのを
まってるよ！

