

ほけんだより 9月

長岡京市立長岡第十小学校
令和4年9月 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートし、数日がたちました。みなさん、今の心と体の様子はどうか？学校モードにもどってきましたか？生活リズムをもどすためには、まず早寝早起き。特に「早ね」ができるように、なるべく早い時間に寝る準備をしてみてください。

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いです。まだまだ暑さ対策を続けていきましょう！9月は体育大会の練習も始まってきます。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。感染症対策も続けていこう。

保健室に来る前に・・・自分でできること！

ケガをしたあと、素早く正しい手当をすることで、ケガの悪化をふせぐことができます。長十小のみなさんには、保健室に来る前にまず、自分でしておいてほしいことがあります。ぜひ覚えておいてください。

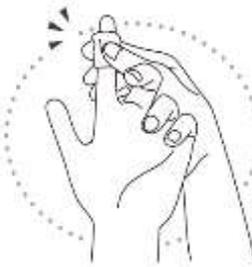
1 すり傷



★流水でしっかりと傷口を洗う

・傷口にドロや砂などがついていたら、手でこすりながら、しっかり汚れを落としましょう。

2 切り傷



★止血をする

・きれいなタオルやハンカチでおさえよう。
・傷口を心臓より高くあげると血が出にくくなります。

3 やけど



★流水ですぐに冷やす

・冷やしすぎにも注意！
氷よりは流水で冷やすのがおすすめ。
・水ぶくれはつぶさない・さわらない！

4 鼻血



★鼻をつまんで下をむく

・ティッシュを鼻につめると、鼻の中の血管が傷ついてさらに血が出てしまうことも。まずは小鼻をぎゅっとつまもう！

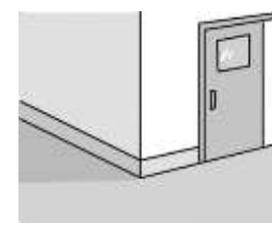
気をつけて！学校内にひそむ「けが・事故」のキケン

学校ではいろいろな場所でケガがおこっています。ケガをへらすためには、どこでおこりやすいのかを知っておくことも大事！たとえば、体育館や運動場は、遊びや体育で使用する場所なので、やはり多くなります。ほかには、こんなところがあります。

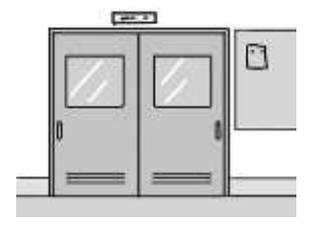
階段・おどりは



ろうか・曲がり角



出入口(とびら)



これらの場所で、どんなケガが起こりやすいのか、ぜひ考えてみてください。こうした場所のケガは、一人ひとりが少しずつ気をつければ、へらすことができると思います。また、2学期は、1学期以上に「ろうか歩行」も意識してみてくださいね。

保護者の方へ

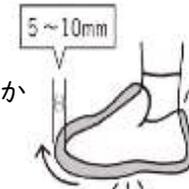
靴は足に合っていますか？



成長期の足は骨がやわらかく変形しやすいため、注意が必要です。合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながります。子どもの足は、すぐ大きくなるので大きめの靴を買ってしまいがちですが、ぴったりサイズを選んであげてください！

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(5~10mm)
- 足の横がきつくない
- かかとかがパカパカしない・足をしっかり支えている
- 足指が曲がる位置で靴も曲がる
- ひもやベルトなどで調節できる
- つま先が反りあがっている
- 靴底に弾力がある



○大きめの靴

足の指で踏ん張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。

○小さめの靴

指がまるまり、骨の成長をさまたげます。