

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
江戸川区立平井南小学校
校 養 護 教 諭
長 論
NO.5

夏休みが終わり、2学期が始まります。学期始めは、生活リズムの変化で体のだるさや疲れが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気を付ける必要があります。今日から始まる「生活リズムチェック」で、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。

9月の保健目標
～すすんで運動し、体をきたえましょう～

準備運動をするのはなぜ？
体育などで運動をする前、必ず行う準備運動には、下の効果があります。
■体温が上がる・・・血管が広がり、体中に酸素を運ぶことで、スムーズに体を動かします。
■可動域が広がる・・・筋肉が柔らかくなり、関節の動かせる範囲が広がって、けがの予防になります。
■神経の伝達が早くなる・・・脳の命令が、体に素早く伝わり、動きが早くなります。



9月1日は防災の日 地震対策



本棚
突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
重い本は下の段へ
ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

寝室
なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
出入り口の近くには置かない
地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
非常用持ち出し袋を準備しておく

9月9日は救急の日



擦り傷をしっかりと洗うのはなぜ？



傷口を治すために細胞が活躍できます。
ばい菌が増えて傷口の治りが遅くなります。
★傷口に砂や泥が付いていたら、手でこすりながら、しっかりと汚れを落としましょう。

たんこぶの中身は？

ゴツン！と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



～「RICE」処置～



Rest 安静 安静にして動かさない
Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Icing 冷却 痛いところを冷やす
Elevation 挙上 心臓より高く上げる

9月の健康診断

日にち	項目	対象学年	服装・持ち物・注意点
3日(火)	計測	3年2組 6年生	身長と体重を計測します。 持ち物: 体育着 注意点: 髪の毛は頭の上や後ろにこないように結ぶ。
4日(水)		2・4年生	
5日(木)		1・5年生	
6日(金)		3年1組	

