

ほけんだより 9月

No. 5 / 令和6年 8月 27日 吉川市立美南 小学校 保健室



1 か月に1回はチェックしよう!

あなたの **つまめ、のびて** いませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つまめのけが。つま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しやすくなります。手のつまめの長さは、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。あわせて足のつまめもお忘れなく!



こんなときどうする?

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、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
- ウ 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
- ウ 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、足がつってしまった!

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

4 バasketボールをとりそこねて、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ばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【たえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

《今月のほけん目標》

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう ~のどがかわく前に水分補給をしよう~

まだ暑い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」と「水分補給」にも気を付けて、

こころ も 体 も 元気に過ごせるようにしましょう。



保護者の方へ

明日から2学期の発育測定を行っていきます。結果は学年ごとに順次返却させていただきます。ご家庭でお子様とご確認ください。

令和6年度第一回学校保健委員会が7月25日(木)に開催されました。講師として、色彩心理診断士の押田和子様をお招きしました。

身近にある「色」ですが、その時の心理状態を「色」から理解できたり、好む「色」によって最適な声掛けがあったり、

すぐに使える内容で大変勉強になりました。

