

9 月 9日 火曜日

令和3年度
伊是名小学校 保健室
9月号

長い夏休みも終わりました。夏休みはどうでしたか？たくさん遊んでお勉強もできたでしょうか。夏バテや乱れた生活習慣は早めに治して心も体も頭も2学期に合わせていきましょう。今度は長い長い2学期が始まります！みなさんにとって楽しみな行事もたくさんありますね♪生活習慣の乱れや、学校へ行きたくない、いやな気持ちなど、相談したいことがあったらいつでも保健室にお話をしに来てくださいね(^o^)

9月の保健行事

3日(金)：幼稚園生 発育測定
村養護教諭連絡会
(午後は保健室あいてません)

24日(金)：委員会活動

29日～30日：5年生宿泊学習
(保健室あいてません)

9月の目標

生活をしよう
きそく正しい
ただ

9月9日は救急の日

けがをしたときの「あいうえお」をしっかり覚えましょう♪

あ ンせいにする

けがをしているところを動かすと、痛みがひどくなったり治るのがおそくなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、はれがひどくなるのを防ぐことができます。やけどをしたときは、氷は使わずに水で冷やしましょう。

う えにあげる

内出血や痛みを軽くするために、けがしたところを心臓より高くしましょう。クッションや丸めたタオルなどを使うといいですよ。

お さえる

血が出ているときは、きれいなハンカチやガーゼでおさえましょう。また、包帯などを巻いて内出血やはれがひどくなるのを防ぐこともできます。

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ

保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

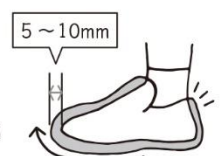
足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

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
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください