



# かつごう ほけんだより 9月号



令和5年9月4日  
立川市立第六小学校  
保健室

なが なつやす お なが なつやす す  
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことが  
できましたか。みなさんの夏休みのことをぜひ、先生にも教えてください。

さいきん がつ はい ど こ ひ おお うんどうかい れんしゅう はじまる  
最近では9月に入っても30度を超える日が多いです。運動会の練習も始まる  
この時季を健康に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を  
送ること、水分をとることです。特に水分は、こまめに飲む、喉が渇く前に飲む  
のがポイントです。朝起きた時、運動をする前、運動の途中、運動後、お風呂に  
入る前などに、コップ1杯の水分をとることを意識しましょう。



## こんげつ けんこうしんだん よてい 今月の健康診断の予定

ひ 日にち	こうもく たいしょうがくねん 項目(対象学年)	ひ 日にち	こうもく たいしょうがくねん 項目(対象学年)
4(月)	しんたいけいそく 身体計測(3・4)	19(火)	しかしどう 歯科指導(1・2・3)
5(火)	しんたいけいそく 身体計測(1・6)	22(金)	しかしどう 歯科指導(4・5・6)
6(水)	しんたいけいそく 身体計測(2・5)		

しか こうい やまざきせんせい  
歯科校医の山崎先生が  
ぜんがくねん は  
全学年に歯についての  
お話をさせていただきます。  
たの  
楽しみにしててください。

うんどうかいまえ  
運動会前に!

## あし よ くつ えら 足に良い靴を選ぶポイント!

みなさんのあしは、へいきん  
平均すると1年間に約1cm  
せいちよう  
成長しているそうです。  
あし よ くつ は  
足に良い靴を履くとケガを  
よぼう  
予防できるだけでなく、  
おも き からだ うご  
思い切り体を動かすこと  
ができます。  
ぜひ、自分の靴を確認  
してきましょう。

サイズが合っている

くつの中で足が左右に動かない

足をしっかりと固定できる

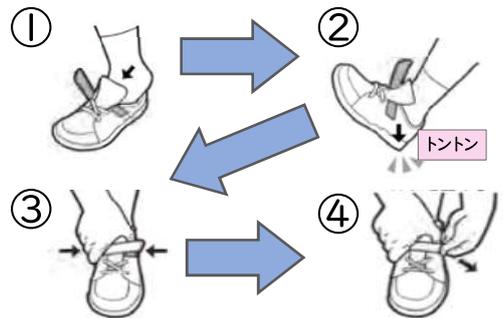
かかとの周りがかたくてしっかりしている  
この部分をベルト  
やひもで調節できる

くつ は  
靴を履くときに、つま先でトントンしている人はいませんか?実はかかとでトントンするのが正しい履き方です。  
かかとでトントンすると、あし くつ がフィットします。ただ、くつ は かた し  
正しい靴の履き方を知って、足を守りましょう。

### ただ、くつ は かた 正しい靴の履き方



- ① 靴紐やマジックベルトを緩める。
- ② 足を入れ、かかとを合わせるために  
かかとでトントンする。
- ③ 足の両側をぎゅっと引寄せる。
- ④ 靴紐をしっかりと結ぶ。  
ベルトをとめる。



救急の日って？

9月9日は救急の日です。9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせになることから1982年に定められました。この日には、ケガをした時の手当の仕方やどんなときに救急車を呼ぶのかを知ってほしいという願いが込められています。みなさんもこの機会に、ケガの手当について知り、できるようにしましょう。



こんなとき、どうしたらいい？



ケガの種類

原因と症状

自分でできる手当

切り傷



◆はさみやカッターなど、鋭いもので切ってしまったときのケガ。次のような症状が現れることが多い。  
◎深い傷では血が多く出る。  
◎傷の範囲が小さめ。  
◎痛みがある。(ジンジン、ドクドク)



★血が出ている部分にガーゼを当てて、強く押さえる。  
★血を止めるために、傷口を心臓より高く挙げる。  
★乾くのを防ぐために、傷口を絆創膏などで保護する。



すり傷



◆転ぶ、どこかに擦ってしまったときのケガ。次のような症状が現れることが多い。  
◎傷の範囲が大きめ。  
◎痛みがある。(ヒリヒリ)



★早く、綺麗に傷を治すために、傷口を洗って汚れを落とす。  
★血を止めるために、傷口にガーゼを当てる。  
★乾くのを防ぐために、傷口を絆創膏などで保護する。



打撲・捻挫



◆ぶつける、捻ってしまったときのケガ。次のような症状が現れることが多い。  
◎ぷくっと腫れる。  
◎痛みがある。  
◎皮膚の色が変わる。



★冷やす。  
★動かさない。  
★足を心臓より高く挙げる。  
腫れや痛みを軽くする、ケガがさらに悪くならないようにする効果がある。



鼻血



◆寒暖差、鼻をこする、ぶつけてしまったときのケガ。  
◎鼻の中から血が出る。



★鼻の横を指で押さえて下を向く。  
★血が喉に流れるのを防ぐ効果がある。

