

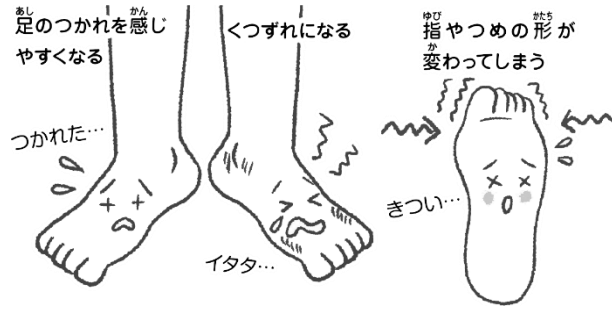
# ほけんだより 9月

川崎市立梶ヶ谷小学校  
保健室発行  
2024.09.11

学校が始まりました。お休みモードだった生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。運動会に向けて、練習も始まる時期です。いつも以上に、けがに気をつけて活動してくださいね。



もしこんな症状があったら、くつのサイズやはき方をまちがえているかも…



**くつのサイズチェック!**

かかとを合わせてくつをはく → くつの先を指で押す → 2cm以上押せる → くつが大きい  
 → 1~1.5cmくらい押せる → ちょうどいい  
 → つま先はいっぱい → くつが小さい

**くつのはき方の3つのポイント**

- ① つちばねをつかんで入りを広げる
- ② かかとをアンダーに
- ③ ヘルムやひもで

夏休み明け、「上ぐつがきつい〜!」と話す子の声がちらほらと聞こえました。夏休みの間に足のサイズが大きくなった人もいます。サイズがちょうどいいか、チェックしましょう。

## 心と体はとてもなかよし

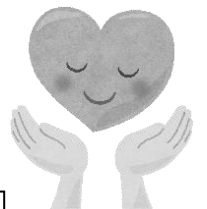
夏休みが終わって二週間ほどたちました。「学校へ行くのが毎日楽しみ!」という人もいれば、「なんだかつかれるな…」という人もいます。心と体はとてもなかよしで、心がつかれているとき、体に次のようなサインを送ることがあります。

おなかが痛い  頭が痛い  食欲がない  イライラする

眠れない  だるい  落ち着かない  集中できない

やる気がでない  人と会うのがめんどろ

体にサインが出るほどつらい気持ちを感じているときや、なやみがあるときは、友達、おうちの人、学校の先生…あなたにとって話しやすい人に、気持ちを話してみましょう。



裏面もご覧ください

児童のみなさんへ おうちの人と読んでください

今月の保健目標 **けがを予防しよう**



次の①②③の場面で、けがが起こったことがあります。それぞれ、どのようなけがが起こったのでしょうか。おうちの人といっしょに考えてみましょう。(答えは右下に!)

①



②



③



「この後、けがは起こらないかな」と一度考えてから行動することで、防ぐことができるけがもあると思います。意識して過ごしましょう。

①目のけが ②頭の打撲 ③顔の打撲

**自然治ゆ力ってなんだろう?**

自然治ゆ力とは、私たちがもともと持っている力で、「けが」をしたり「病気」になったりしたときに「治そう」「よくなろう」とする力のことです。

どうしたら自然治ゆ力がうまくはたらくのかな?



傷口を水で  
しっかり洗う



けがをしたとき

栄養バランスのよい  
食事をする



よく寝る

(とくにかぜのときは  
水分をとってゆっくり休む)



傷口をきれいに  
ふさいでくれる



細胞に  
栄養を届けて  
くれる



傷ついた細胞を  
なお治してくれる

自然治ゆ力をはたらかせて、けがや病気を早く治すことのできる体をつくろう!