

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 つま先を広く入る口を広げる
- ② かかとをアンダーに合わせる
- ③ ヘルムやひもで締め

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

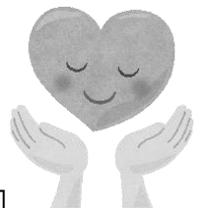
夏休みが終わって二週間ほどたちました。「学校へ行くのが毎日楽しみ!」という人もいれば、「なんだかつかれるな…」という人もいます。心と体はとてもなかよしで、心がつかれているとき、体に次のようなサインを送ることがあります。

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「病氣」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、けがや病氣を早く治すことのできる体をつくろう!