

ほげんだより 9月

平成26年9月1日

西和佐小 保健室

夏休みも終わり、いよいよ新学期のスタートです。日差しはまだ夏の影を残しているものの夜にはスズムシやコオロギの鳴き声が聞こえてくるようになりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、万全の状態でお話をくださいね。



9月の保健目標

安全に気をつけた運動や遊びをしよう

- ### 今月のスケジュール
- 2日(火) 身体計測 (5・6年)
 - 3日(水) 身体計測 (3・4年)
 - 4日(木) 身体計測 (1・2年)

★身体計測の日...★

- 正確に計測できるように髪の毛を頭の上で必ずおさね。
- 体着や服を持ってきてね。



- ★まず、自分でできること... すりきず、きりきずは水で洗う。ゴミが目に入った時は水で洗う。鼻血が出たら、鼻をつまむ。などしてから、保健室に来てね。
- ★いつ、どこで、なにをしていて、どこか、どんなになったのかをきちんとお話してね。

運動会の練習がはじまります

けがに注意!

運動前のケガをふせぐちょっとした注意

くつは足に合ったものを選び、手・足のつめをきちんと切る。きれいなハンカチで傷口を押さえる。すり傷のときは水道の水で傷口を洗う。ここまひるきたら保健室へ。

ガラス・石などからだの調子が悪い準備運動をあるかないものはひろうときは、無理をしない

★小学生にマニキュアは必要な?★

夏のプールの時、手や足の爪にマニキュアをぬっている人が見かけました。おしゃれをしたい気持ちわかりますが、ちょっと待って!!

マニキュアは長い間ぬりっぱなしにしていると爪の成分が変化して爪を黄色くさせたり、除光液(マニキュアをとるための液)は、爪を乾燥させてツヤを失わせます。

みなさんの身体はまだ成長の途中。だから大人の人と違って皮膚や爪は弱く、傷付きやすいので身体にとっていろいろ良くないことがあります。大人になってその影響が長く続くことも...。おしゃれについてよく考えてみてね。

くつは足に合ったものを!

「成長期だから」「すくびつたりになるから」と、大きめのくつを選んでいますか? 合わないくつをはいていると、足の成長・発達に悪影響をおよぼすおそれがあります。

〈くつを選ぶときのポイント〉

- つま先に、足の指を自由に動かせるようなゆとりがある。
- かかとが固く、しっかりしている。
- 足に合わせて、ヒモでしめるなどの調節ができる。
- 足の指が曲がる位置でくつ底も曲がる。
- くつ底や中じきに、衝撃を吸収するクッション性がある。