

ほけんだより 9月

平成 29 年 9 月 1 日 (金)
丹波小学校
保健室

- 防災の日
- 救急の日
- アウトメディア
- 運動で元気アップ

9月の保健目標
【規則正しい生活をしよう】

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。あと少しで運動会があります。楽しみな反面、練習が続く、体は疲れていますよね。運動会当日は、万全の体調で臨めるように、お家ではゆっくり休みましょう。小学生に必要な睡眠時間は9~11時間です。夜11時になってもテレビを観ていたりスマホを使っていたりしませんか。夏休みに、アウトメディアにチャレンジしてもらいました。そのことを思い出して、日頃からテレビやスマホなどの使い方、時間などにも気を付けましょう。



9月1日は【防災の日】です。この日に関東大震災が発生したこと、台風シーズンの入ることが理由です。日本は台風や地震、津波などの自然災害が多い国です。これに対処する心がまえや身の回りの準備をしましょう、という日です。
9日は【救急の日】。「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせからきています。救急とは、急に病気になった人やけがをした人に、応急の手当てをすることです。



ひなんのやくそく

おかしも

- おさない
- かけない
- しゃべらない
- もどらない

「しよぎ倒し」で前の人を押すと大ケガになるかも…

とくに階段などでは、急いでいても落ち着いて移動します

先生の呼びかけ・指示が聞こえなくなってしまう

忘れものをして、取りにもどつてはキケンです

運動と 応急手当での クイズ

① グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!

A 水道の水で洗い流し、保健室に行く

① そのまま保健室で手当してもらおう

② 砂を手ではらい、すぐに消毒する

② 運動する前。靴のひも、何となくめんどろだけど…?

A 自然にほどけないくらいに軽くむすぶ

① 足にぴったりさせるよう、しっかりむすぶ

② 動くことができればむすばなくてもよい

③ がんばって走っていたら、足がつってしまった!

A マッサージしながら少しずつのばす

① ついていない足で、その場でジャンプする

② 氷などで冷やしながらかき混ぜる

④ まだまだ続く夏の暑さ! 運動で汗をかいたら?

A 体を冷やす働きがあるので、そのままにする

① とりあえず服のそでやすそでふいておく

② きれいなタオルやハンカチでふきとる

⑤ バasketボールを取りそこねて、つき指した!

A あたためながら引っぱる

① 動かさないようにして冷やす

② 痛みがおさまるまで様子を見る

①…⑤ ④…② ③…⑤ ①…④ ②…① 【272】

【アウトメディアチャレンジ】ありがとうございました☆



夏休みにアウトメディアにチャレンジしてもらいました。その結果、
 全員が取り組み、とても良い感想がたくさんありました。
 お家の方には、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
 身近にあるテレビやスマホ、ゲームから離れることは難しいです。
 ですが、アウトメディアにチャレンジしてみると、家族と話す時間が増えたり他にもやることを見つけたり、色々な発見があったと思います。これをきっかけに、日頃から使い方に気を付けたり、家族でルールを決めたりして、メディアと上手に付き合っていけると良いですね。

☆...☆...☆**児童から**☆...☆...☆

これか「か」+ふくむ
 るとで あふでな
 かばこれか
 なく元もあふてもど
 ちでもいいです

ゲームやテレビがなく
 てもたのしいことがある
 ことがあつたためあつた
 これからもテレビはあり
 くメディアをしめてみたいで
 す。

夏休みなどでしか出
 来ない遊びや、手伝い
 をして大変なこともあつ
 たけど、とても楽しかった
 です。

去年よりも勉強を
 する時間の増えた気が
 します。また、村の行事に
 参加をしてメディアから
 は離れた事が増えたので
 2学期も続けたいです。

テレビを見る時間と
 て見ることができたので
 よかったです。これからも
 の見すぎには気を付けてい
 たいです。

難しいレベル3~5に、
 挑戦する人がとても多
 かったです☆大変だと感じ
 ることもあったように
 すが、夏休みにしかできな
 いこと、お手伝いなど、色
 々な経験ができたよう
 です。

☆お家の方から☆

けいけんをつかると、
 1回かにたくさんやること
 ができるね。

テレビやゲームをする時間が
 少なくなりましたが、他にも色々
 楽しめる事があるのだと感じ
 ました。夏休みを楽しくため
 ることができました。

キャンプなど、テレビがなくて
 面白い前の生活を思い出
 せる事大切だと思います。
 家でテレビやゲームを
 少し減らえる様にして
 下さい。 母より



運動の前に準備運動



運動の前の準備運動、きちんとしていますか。
 たくさん体を動かすこの時期、けがをしたり疲れを残
 したりしないために、準備運動をしましょう。

① 体と心の準備のため

何事も、準備が重要。体と心も急に動かすとびっくり
 します。まずは体と心に「これから運動を始めるよ」と
 呼びかける意味が、準備運動にはあります。

② 体を温めるため

ストレッチや軽いジョギングなどによって、全身の活動が活発になり、
 運動前の準備が整います。



③ ケガを予防するため

運動の前に、筋肉や関節、腱などをしっかりほぐしておく、神経や筋肉の働きが良
 くなり、運動中のけがを予防することができます。特に寒い冬は、体が固まっている
 ので、準備運動はゆっくりと念入りに時間をかけて行うことが大切です。

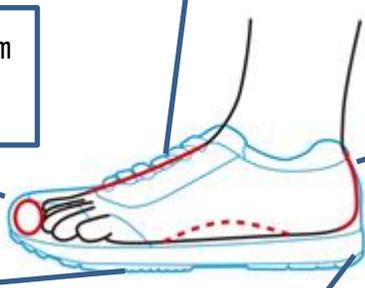


正しいクツの選び方

① 足に合わせて調節できる
 ように、ひもか、マジックテ
 ープのものが良い。

② つま先に7mm~1cm
 ほどの余裕がある。

③ 歩いた時にかかとが
 クツの中で上下しない。



④ 足が曲がる位置でク
 ツも曲がる。

⑤ クツ底が厚すぎない。
 うすすぎない。

