

ほけんたより 8.9月

令和元年8月26日 牧野小学校*ほけんしつ

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？

ダラダラ・ゴロゴロすごしてしまった人はいませんか？

2学期は、たくさんの行事があります。

まずは生活リズムを学校モードにもどして、体調を整えましょう。



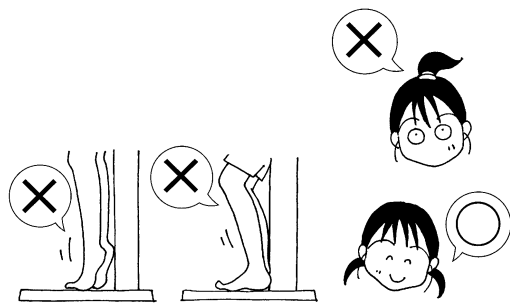
8・9月の保健行事

◆全学年で2測定（身長・体重）をします。

- 8月27日（火）・・・5・6年
- 29日（木）・・・1・3年
- 30日（金）・・・2・4年

◆体操服を忘れないようにしましょう。

◆髪の毛のくる位置も考えましょう。



9月9日は救急の日

洗う
水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる
血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

冷やす
足をくじいたり、つき指をしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

洗う・押さえる・冷やすなぜ大切？

運動会の練習に向けて

①水分をしっかりと取りましょう。

天気がよくなくても、毎日必ず水筒は持ってきましょう。

からだの調子がおかしい時は、早めに教えてください。



②つめを切っておきましょう。

長いつめは、自分や友だちに思わぬケガをさせて

しまうことがあります。汚れもたまりやすいので、

切っておきましょう。



③汗ふきタオルを持ってきましょう。



筋肉痛って...?

運動の後、からだのあちこちが痛くなる場合があります。ケガもしていないのにからだを激しく動かすと、筋肉に細かい傷がつきます。これを治すために傷ついた筋肉に血液が集まってきます。すると、その部分が熱をもってはれ「痛み」として感じられます。これが筋肉痛です。

つまり、筋肉痛は筋肉の傷を修復する、からだの働きというわけです。

なのですぐにシップやスプレーに頼らず「からだのなおす力」に

まかせましょう。

