

ほけんだより 9月

令和6年 9月
一丘小学校 ほけんしつ

夏休みも終わり、2学期がスタートして1週間が経ちました☆
お休みの間は、夜更かしをしたり、朝起きるのが遅くなってしまった人も
たくさんいるかもしれませんね。もう、しっかりと学校モードに切り替わっていますか？

9月に入り、秋 と言いたいところですが、まだまだ暑さは続きそうです…。
水とうを忘れた という人が、ちらほらいます。体育がない日、早く帰る日であっても、
必ず持ってくるようにしましょう！！



筋肉痛を防ぐコツ！！

まだまだ暑いですが…スポーツの秋ということで、運動をして筋肉痛になる人がいるかもしれません。筋肉は、運動などで傷つくと、修復するときに炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動をしていない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントは…？



軽い運動習慣

ある程度の負荷をかけて、筋力をつけておこう。

ウォームアップ・クールダウン

血流がよくなって筋肉がやわらかくなり、疲労も軽減されるよ。



おうちのかたへ

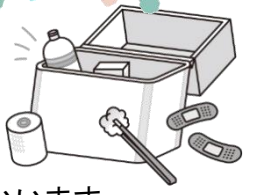


1学期に行った健康診断の結果、受診が必要だった人で、夏休み中に病院を受診した人は、受診報告書を学校へご提出ください。受診がまだの場合は、早めの受診をおすすめします。



9月9日は 救急の日 “RICE” って知っていますか？

みんなは、RICE処置って聞いたことはありますか？打ぼくやねんざなどのけがをしたときに、痛みや腫れを軽くするための応急手当のことをいいます。



Rest 安静
安静にして動かさない

Icing 冷却
痛いところを冷やす

Compression 圧迫
包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上
心臓より高く上げる



いざというときにのために覚えておこう！



これ、な———んだ??

心臓が止まってしまった人の心臓を元に戻すための機械、AEDです。

クイズ！！

このAED、学校にも設置しています。さて、どこにあるでしょう？

- ①保健室の机の上 ②体育館の入り口 ③職員室の奥のたな

AEDは命を守るための大切な道具です。必要がないときは触らないことと約束だよ。

答えは、②体育館の入り口！！

たんこぶの中身って何だろう…？

ゴツン！とぶつけたときに、ぽっこりできることがある“たんこぶ”。たんこぶの中に詰まっているものは…血なのです！頭をぶつけると血管が切れて血が出ますが、ぶつけただけでは表面の皮膚は切れていないため、血がたまってふくらみます。これがたんこぶ。頭を打ってしまったときは、保健室にきてくださいね★



9月2日～6日 二計測を行います！

体操服忘れないで～！

4月ぶりの二計測！夏休みの間に、グンと背が伸びた子もいるんじゃないかな？

“からだの発育”が返ってきたら、おうちのひとと確認してくださいね🌸

