

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日 枚方市立中宮小学校 保健室

運動会に向けて、本格的な練習が始まります。一生けんめいがんばってれば、けがをすることもあつてしょう。その時は傷口をよく洗つてから保健室に来てくださいね。ていねいに準備運動をすること、よく周りを見て行動すること、規則正しい生活習慣で防ぐことができるけがや体調不良もあります。みなさんのがんばりを応援しています。

## 忘れずに ウォームアップ & クールダウン



### ウォームアップ

硬くなつてゐる筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がつて、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

### 打撲・ねんざ



冷やして安静にする

### 切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

### すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

### やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

できるようにしよう  
おうきゆうてあて  
応急手当

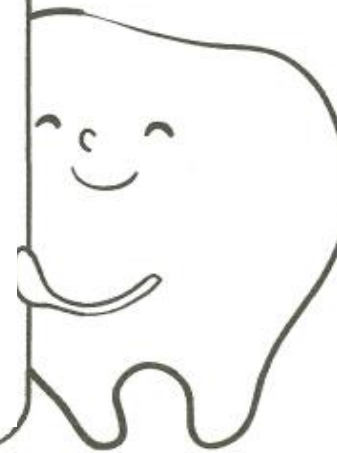


## 10月の予定～保健関係～

10月18日(金)

2・3時間目

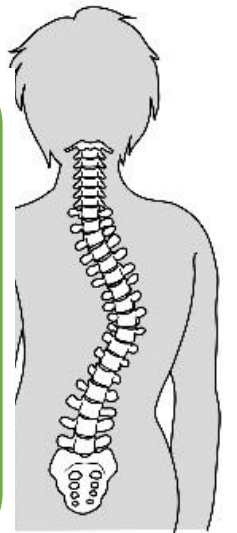
1年生を対象にブラッシング指導があります。歯科衛生士さんに来ていただき、歯のみがき方や、お口の中のことについて、お話ししていただきます。



11月11日(月)

2・3時間目

5年生を対象に、脊柱側弯症検診(デジタルモアレ撮影検査)があります。10月下旬に希望調査をお配りします。けがなど特別な事情がない限り、みんなに受けてほしい検査です。



## 保護者の皆様へ

9月は二測定を行いました。数値として目に見える自身の成長に、子どもたちは興味津々で取り組みました。10月は視力検査を実施します。B～Dの判定があつた児童に関して、受診等をおすすめするお知らせを配布します。

検診結果を入れていたお渡し用の封筒の使用を廃止しております。よろしくおねがいします。

## 保健指導内容

二測定の際、それぞれの学年に合わせ以下の内容で保健指導をおこないました。スライドを用いた10～15分程度のお話ですが、みんな顔を上げて熱心に聞いてくれました。健康やかな心と体があつてこそ、学びに向かう姿勢が生まれるものです。生活習慣の重要性について、ご家庭でも日常的にお話いただくようよろしくお願いいたします。

- ・1年生「めざましスイッチあさごはん」
- ・2年生「けんこうとうんこ」
- ・3年生「はえかわりとむし歯」
- ・4年生「タブレットと目」
- ・5年生「骨の成長」
- ・6年生「睡眠～骨と筋肉～」



3学期は、プライベートゾーンや命の大切さなど、心と体に関する指導内容を検討しています。

イラストや写真の二次利用はお断りいたします。参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」より引用