

ほけんだより9月

令和4年9月1日(木)
益子町立田野小学校

おうちの人といっしょに読みましょう。

なが なつやす 長かった夏休みもあつという間に終わってしまいました。楽しい思い出はできたでしょうか。

いよいよ2学期が始まります。心も体も学校モードに切りかえて、夏の疲れが出やすい9月を元気に乗り切りましょう。まずは、「早ね・早おき・朝ごはん」から！



9月9日は救急の日です！



救急とは、急に大変なことが起きた時にそれを救うこと。特に、急に体の調子が悪くなったりけがをした人へ手当をすることをいいます。

自分や周りの人がけがをした時の応急処置を知ること、けがが起こるまえに起こりそうなところに注意して生活することも大切です。

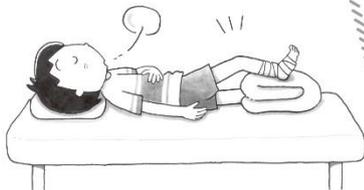
応急手当の

あいうえお



あ ンゼいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。



こたえはうら面にあります。

そのくつ、足にあっていますか？

小学生の足は発達の真っ最中で、骨が柔らかく変形しやすいと言われています。健康やかな成長のためには、くつ選びが重要です。

●大きすぎるくつ

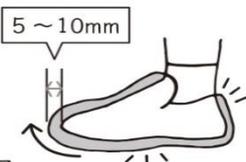
足の指で踏んばることができないため、土踏まずがうまく形成されず扁平足になり、足の指に余分な力が入り外反母趾になったりする可能性があります。

●小さすぎるくつ

指が丸まり、骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足の大きさに合ったくつをおすすめします。



保護者の方へ

<こんな時はお知らせください>

★お子さんの体調について

- ・夏休み中の大きなけがや病気があったとき
- ・新たなアレルギーなどがあったとき

その他、気になることがありましたら、担任までお知らせください。

★変更点

- ・緊急連絡先
- ・保険証
- ・かかりつけの医療機関

<引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、毎日の健康観察の徹底(同居のご家族を含みます)をお願いします。登校後、お子さんに体調不良がみられた際は、発熱の有無にかかわらず、お迎えをお願いする場合があります。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

お持ち帰り
表面KYTのこたえ:

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている