

ほけんだより

9月

令和6年9月号 流山市立長崎小学校 保健室

2学期が始まりました。发育測定では、日焼けしたみなさんや、ひとまわり大きくなったみなさんに会えて嬉しかったです。秋の初めは、夏の疲れが体調不良となって現れやすい時期です。たっぷりすいみんをとって、生活リズムを整えましょう。



できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当

だぼく ねんざ
打撲・ねんざ

ひやしてあんせいにする
冷やして安静にする

きず すり傷
すり傷

きずぐち すな だろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

きず 切り傷
切り傷

きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど
やけど

いた 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

生活リズムを
学校モードに
戻そう!

あさごはんを ゆっくり食べる
朝ごはんを ゆっくり食べる

朝は余裕を持って、おなじ時間に起きる
朝は余裕を持って、おなじ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る
寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る



ケガをしやすいのは
みんなとき?!

慌てているとき

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

- 体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。
- 可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

- 神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

保護者の方へ

記録的猛暑の夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さだけではなく、全国的に手足口病、マイコプラズマ肺炎等感染症も増加しているようです。引き続き、手洗い、換気等の予防対策を行っていきますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。