

# ほけんだよ!



大謝名小学校  
保健室



9月13日頃は鶺鴒鳴といわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥なので、「チチン チチン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。

夏休み明けから約2週間。子どもたちは、疲れがでてきた様子がうかがえます。宜野湾市内はインフルエンザが流行し、学級閉鎖の出ている学校もあるようです。この3年間インフルエンザの流行がなかったため、子どもたちの免疫が弱いと言われており、10代の感染者が増加傾向にあるようです。本校で今日現在インフルエンザでのお休みは1名。流行性結膜炎が1名。コロナ陽性者が1名となっています。しかし来室者は1日30件近くおり体調不良や喉の痛みなどを訴える子も多く、発熱で早退する子もいます。インフルエンザもコロナも感染対策は同じです。手洗い・うがい・せきがある場合はマスクの着用、人込みをさけるなど、登校前から体調が悪い場合は無理をして登校することがないようご家庭で休養させてください。運動会の練習も始まっています。水筒を忘れないよう準備をお願いします。

まだまだ暑い日が続きます  
生活リズムを取り戻そう

打撲・ねんざ  
冷やして安静にする

すり傷  
傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷  
傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど  
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

できるよになろう  
応急手当

生活リズムを学校モードに戻そう!

1 朝ごはんをゆっくり食べる

2 寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る

3 朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

運動するときチェックしよう  
かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな? 手足のツメ

くつはサイズは合っている?

ケガ予防の準備運動

こまめに水分忘れずに

ケガをしやすいのはこんなとき!

走っているとき  
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。

暑れているとき  
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。

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

忘れずに ウォームアップとクールダウン

ウォームアップ  
硬くなっている筋肉を温めて、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って、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。