

ほけんだよ9月

令和3年9月

池田小学校ほけんしつ

2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みのゆったりした生活リズムから抜け出せず、「からだのだるいなあ」と感じている人もいるのではないですか？でもそんなときこそがんばって早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。朝ごはんは毎日のエネルギーの源です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。9月は運動会に向けての練習時間が多くなります。体を動かす前後にストレッチなどの運動を十分に行うこと、夜ふかしをしないで早めに眠ること、つめを短く切ることなどが、けがを防ぐために大切なことです。一人ひとりが気をつけていきましょう。

なげがなあー

思い当たるものはありませんか？

なげがなあー
だるいなあー



朝ごはん、食べていますか？たばくとパワーが足りなくなって、体がぼおとしたり体がだるくなったりします。しっかり食べて1日ははじめましょう

なげがなあー
やる気がでないなあー

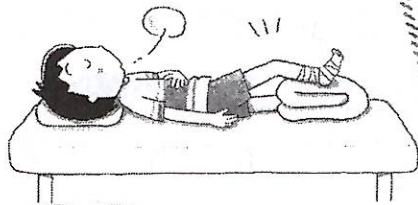


心がお疲れモードかも、コロナで生活が変わって、もやもやすることもあつね。そんなときは、一人で抱えこまず、保健室に話しかけてください。



あ ンせいにする

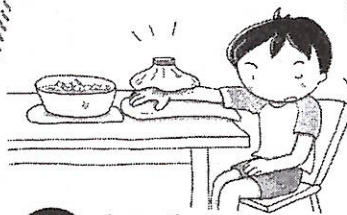
ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



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。

あいうえお



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。直接水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。

もしひと
たおれている人を
みつけたら…
おおきな声で
助けをよる!!
おとなひとせんせい
【大人の人(先生)を
よびまはう】
あわてないぞね。

運動会の練習が始まります

ポイントはすい②ん

すいぶん



まだ体が、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

準備運動

どうしてするの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

ケガを防ぐためにできること



保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて偏平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。



● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

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 5~10mm
- 足の横がきつくない
- かかとがバカバカしない
- 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

