



令和5年9月発行 吹田市立片山小学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

今年の夏は特に暑いと言われていますね。9月以降も厳しい残暑が続く予報です。

しっかり寝る、朝ごはんを食べる、水分を多めに持ってくるなどの工夫で乗り切りましょう。

夏休みモードを切り替え

まずは「早寝」から

夏休み明けから早速保健室の来室数が増えています。生活リズムがくずれたまま休みが明け、猛暑の影響もあり体調をくずしている人が多いようです。リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。

とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。

ギリギリまで寝ていたい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって

起きて、朝食をしっかりとりて…

元気の学校生活を送れるように切り替えましょう!



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに罹患者が増えています。また、猛暑の影響で引き続き熱中症のリスクも高くなっています。体調が悪いときには登校を控え、無理せずおうちで休養するようにしてください。

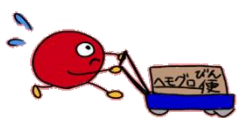
「けがが治るしくみ」について学びました

2学期の二測定前に、「けがが治るしくみ」についてのお話をしました。

皮膚の下の血管を流れる血液の中には、

「運び屋レッド」(赤血球)・「たたかうホワイト」(白血球)・「修理屋イエロー」(血小板)

がいて、協力してけがを治していることを知りましたね。



「たたかうホワイト」が負けないように、ころんとすりおいてしまったときは傷口をしっかり洗いましょう。

少しずつ自分でできるけがの手当てを増やしていけるといいですね。

(裏面に、自分でできる手当ての方法を載せています。ぜひ見てみてください👁️)

正しくはいてけがを防ごう

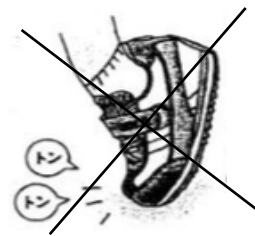
建物を造るときの基本は、しっかり土台を築くことです。土台は、人でいえば「足」になります。

足がしっかりしていないと、バランスをくずしたり、体が不安定になったりします。

くつを正しくはいて、足指を適度に動かすことで足が育っていきます。



くつは「かかと」を合わせてはこう!



テープやひもを一度ゆるめて大きくくつを広げ、中に足を入れたら、「かかとでトントン」して、テープやひもをギュッ!!

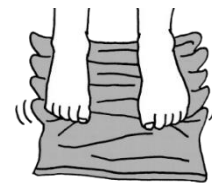
くつをはくとき、ついついつま先でトントンしがちです。でも、正解はかかとでトントンして合わせること。

外に遊びに行くたびにテープやひもを一度ゆるめて…というのはおぼつかしいかもしれませんが、運動会シーズンにぜひ正しいくつのはき方を試してみてください。

くつが足にフィットして、運動しやすく、つかれにくくなるはずです!

足指を動かそう!

タオルのたぐりよせ



足指じゃんけん



走ったりジャンプしたり…ふだんの運動

でも足は育っていきませんが、

足指に重点を置いた動きもオススメ。

テレビを見ながら、お風呂に入りながら、ぜひやってみてください😊

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。



かたやましようがっこう
片山小学校のみなさんへ

9月9日は「救急の日」です。

自分がけがをするのはもちろん、友だちにけがをさせてしまうと、おたがいに とてもかなしいきもちになりますね。どうすれば事故やけがをふせぐことができるか、かんがえてみましょう。

けがを防止しよう

ろうかを走らない



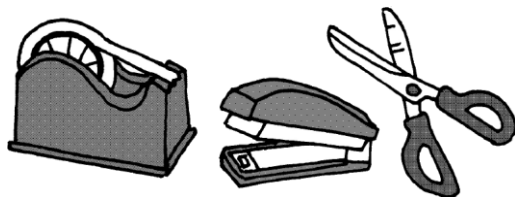
おたま ぼけんしつ く ひと
頭をぶつけて保健室に来る人がたくさんいます。
ろうかを走るのはとても危険です。

遊びの決まりを守る



あそび いちりんしゃ たけうま
ボールや一輪車、竹馬などもきちんと
片付けしないと大きなけがの原因になります。

ものの使い方に気をつける



つか かた まちが おお
使い方を間違えると大けがになります。
使っているときはよそ見をせず
ただ つか たいせつ
正しく使うことが大切です。

自転車の乗り方に気をつける



と だ だ おお
飛び出しやスピードの出しすぎは大けがのもとです。
また、夜はライトをきちんとつけて走りましょう。

「運動がんばるぞ！」 その前後に...



かたくなっている筋肉をあたたためて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスがあがって、けがの予防にもなります。



おわったあとは、運動できんちょうした筋肉をほぐします。運動後の体のふたんがへり、つかれがとれやすくなります。

ケガをしたら...

まずは自分でできること

気をつけていてもけがをしてしまうことはあります。

保健室に来る前に、自分でできることがあればやってみて、少しずつ手当の力をつけていきましょう。



すりきずは、
きずぐちを
きれいに あらう



切りきずは、きれいな
ハンカチなどをあてて
おさえる



やけどをしたら
水道水で冷やす



目にごみが入ったら、
洗面器に張った水で
まばたきをして あらう

“鼻血”の止め方

「正しくできている人が少ないな～」と感じるのが、鼻血の止め方です。
上をむいたり、すぐに鼻栓をつめたり、ティッシュをつめたり、鼻の上のほうをつまんでいたりと...
これらはすべてまちがいです。正しい止め方をおぼえましょう。



「鼻血が出てきた!」
あわてずに、おや指と人さし指で鼻の下のほうをギュッとつまみ、少し下を
むきます。5~10分すると、鼻血が止まってきます。
止まったあとに、念のため鼻栓を入れるのはOK!

レベルアップ LEVEL UP!!

鼻の穴の入り口あたりのところには、小さな血管がたくさんあつまっています。
この場所を、「キーゼルバッハ部位」といいます。
鼻血のほとんどは、この「キーゼルバッハ部位」から出ているので、
鼻血を止めるときには、ここをおさえることがポイントです。
鼻の上ではなく、下のほうをおさえるといいですね。



ここをしっかりと
つまんでね