

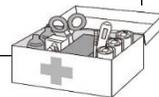
ほけんだより 9月

令和4年9月12日 呉市立宮原小学校

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。9月といってもまだまだ暑い日は続きます。しっかり感染症予防・熱中症予防を行いながら、2学期も元気に過ごしましょう。



9月9日は救急の日。けがをしたとき、自分でできる応急手当があるのを知っていますか？保健室でしか処置ができないわけではありません。保健室前に、けがの手当の方法について掲示しているので見てみて下さいね。



★すり傷

★鼻血

★つき指

★ねんざ



目をこすると、こんな危険が

痛い！目に何か入った！
目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？実はこれ、とっても危険なのです。

- ① 目の表面が傷つく
- ② 目の奥も傷つく
- ③ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、水で洗おう
水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。



足の指を広げて力をつける「指のば体操」

足の指が広がると、指がしっかりと地面について姿勢が良くなり、けがの予防にもなります

今週は、身体測定を行いました。4月に比べて、背が伸びている人も多かったのではないのでしょうか。背がすくすくと伸びていくように、体を支える足も大きく成長していきます。現在、コロナ禍で思い切り体を使う機会や、歩行数が減っています。そこで、「指のば体操」をして、足の力をつけましょう。今回は、「指のば体操」を1つ紹介します。



足の指と手の指を組む

5秒間、やさしく足の指をそらす

5秒間、やさしく足の指を曲げる

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

足の指で踏まれなくて扁平足になったり、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。

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。足にピッタリの靴を選んであげてください

健康週間スタート！

今日から、にこにこ健康カードが始まります。5月のにこにこ健康カードの反省をいかして、目標を達成できるようにがんばりましょう。おうちの方もにこにこ健康カードと一緒に見ていただき、励ましの声かけをよろしくお願い致します。