

ほけんだもろ

平成30年9月3日 春日部市立宮川小学校 保健室

9月の保健目標 「進んで運動をしよう」

暑い夏休みが終わりました。あまりの暑さのため夏休み中はなかなか運動ができなかったかもしれませんが、秋になると陽射しがきつても少しずつ朝晩の気温が下がります。気持ちよく体が動かせる時間に、進んで運動をして体力をつけて、2学期も元気に過ごしましょう。



保健室からのお知らせ

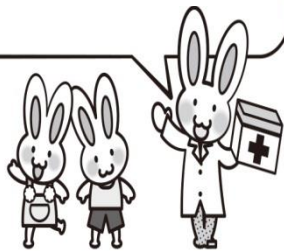
身体測定をおこないます

体操着で測定します。

9月5日(水) なかよし

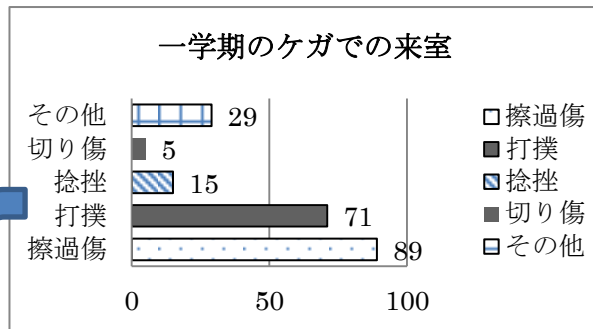
4・5・6年

9月6日(木) 1・2・3年



げんき 元気のひみつは

はやおはやおきあさ 早寝早起き朝ごはん



1学期、ケガでの保健室の来室は、209件ありました。

擦過傷(すり傷など)・打撲が多いのは、頭の大きな小児の時期の特徴で、大きな頭を支える体の発達がまだ追いつかないため、「よく転ぶ」「ぶつける」ことが多いそうです。

ケガの予防には、安全な環境(遊具など)と合わせて、発達段階に応じた運動の経験が有効です。ご家庭でもお子さんと一緒に、近くの公園までのお散歩や、ボール遊びなど、意識して行ってみてはいかがでしょうか。体力の向上の面だけではなく、体を動かすことが身近になりますし、お子さんの成長を感じることもあると思います。

なぜたんこぶができるの?

■腕や足をぶつけた時には、青むらさき色のあざができますね。あざは、皮膚の中で血管が破れて、もれた血のかたまりが透けて見えるものです。

■頭をぶつけた時には、ぶくっとふくらむ「たんこぶ」になります。

では、なぜ頭だけ「たんこぶ」になるのでしょうか?

■頭は皮膚のすぐ下が頭蓋骨なので、血のかたまりの行き場がなく、外側へぶくっとふくらむのです。これが、たんこぶです。



保護者の方へ.....

頭を打った際、「たんこぶができたなら大丈夫」という言葉がありますが、これは迷信です。頭を打ったら、嘔吐や頭痛、意識障害がないか注意して様子を見ましょう。



ケガ はや が なお 早く治ったのは **なぜ？**

運動場で遊んでいる時、
転んでひざをすりむいた



OK!

傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック

すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね

お湯にさわってやけどをした



NG...



OK!

痛みが引くまで水で冷やした



ワンポイント
チェック

皮ふの熱を早く下げると、
跡も残りやすいね

放課後、走っていて足をひねった



NG...



OK!

無理に動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック

ねんどの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ