



令和5年9月 茨木市立玉櫛小学校 保健室

2学期がスタートしましたね。まだまだ暑い日が続きますが、大雨もあり、少し肌寒い日も出てきました。気温差で体調をくずさないよう、上から羽織れるようなものがあると便利です！

長いお休みが明けて、生活リズムは戻ってきましたか？運動会の練習も始まったので、寝不足だったり、朝ごはんを食べていないと、しんどくなりやすいです。

げんき からだ うご **元気に体を動かすためにも、**

①すいみんをしっかり取る



②朝ごはんをしっかり食べる



この2つがとても大切です！

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

あら 洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

ひ 冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

お 押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

運動会練習のはじまりです！

10月には運動会があります。運動会に向けて、体を動かすことがふえますね。けがをしないように、運動する前にしておいた方がいいことがあります。



①準備体操をする

しっかりと体操をすることで、けががしにくくなります。



②水分をとる

汗をたくさんかいてるので、水分をこまめにとりましょう。



③自分に合った靴をはく

自分に合った靴ではないと、足が痛くなることがあります。



④つめを切る

長くのびたままだと、当たったときにけがをすることもできません。



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、ケガの原因になります。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



●感染症情報●

8月から、インフルエンザ、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症での欠席者が出ています。体調が悪いときは無理をせずに過ごしましょう。