

# ほけんだより 9月

令和2年9月4日  
玉島小学校 保健室

9月に入りましたが、日中は暑い日が続いていますね。いよいよ運動会の練習が始まります。今年の2学期は早めのスタートだったため、身体に疲れがたまっていないか心配です。身体に疲れがたまっていると、熱中症になりやすかったり、集中力が低下してケガをしやすくなったりします。食事やすいみんをしっかりと、生活リズムをととのえて、運動会に向けて取り組んでいてください。

## 「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

### A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。

楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

遊具は正しく使っていますか？

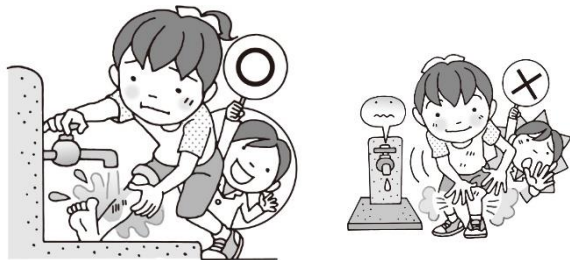
まわりの人が見えていますか？  ろうかを走っていませんか？

時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？



## ケガしちゃった！ こんなときどうする？

こぼれですいむいたよ



すり傷の時は、汚れをきれいに洗い流すことが大切だよ

ボールでつまゆびしっちゃた



ゆびを引っ張ったりせず、しっかり冷やそう

目にゴミがはいったよ



こすらずに水で洗い流そう

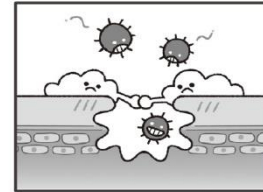
鼻血が出てきちゃった



下を向いて鼻をおさえよう  
上を向いたらダメだよ

## からだってすごい！ ケガが治るまでを 見てみよう

① 血をとめる



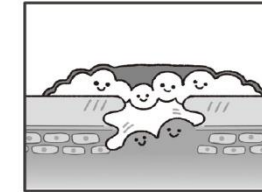
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



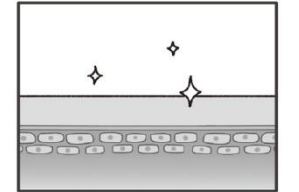
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか？



保護者の皆様へ

1学期に実施できなかった検診の日程が決まりましたのでお知らせします。

- 耳鼻科検診 9月11日（金）13：30～ ※下校が遅くなる可能性があります。
- 眼科検診 9月29日（火）13：30～ ※下校が遅くなる可能性があります。
- 歯科検診（3・4・6年生） 11月19日（木）10：00～
- 歯科検診（1年生・5-1・5-2） 12月2日（水）9：30～
- 歯科検診（2年生・5-3） 12月9日（水）9：30～

※なお、2学期の二測定は、例年9月実施ですが、今年度は1学期の二測定が4月ではなく6月に実施されたため、今年度に限り10月に実施を予定しております。