

# ほけんたより9月

令和2年9月1日  
潮来小学校  
保健室No.6

## 1学期にタダかったけがは?

### 1位 すりきず

- ・おにごっこをしていて、ころんだ。
- ・サッカーをしていて、ころんだ。
- ・走っていて、すべった。 など

### 2位 だぼく

- ・ドッジボールが顔に当たった。
- ・友だちとぶつかった。

2学期は、けがに気を付けて、元気に過ごしましょう!



## 思いやりの花を咲かせよう!

2学期になってから、朝の体温測定を忘れる人が多くなりました。体温測定は自分の体を守るためにとっても大切なことです。自分の体に対する思いやりの気持ちをもって、朝の体温測定は必ず行いましょう。

## けがに気をつけよう!!



短かった1学期。みはさんが登校したのは、2ヶ月でしたが、その間に、けがをしてしまった人がたくさんいました。中には、不注意が原因でけがをしてしまった人もいましたので、けがをしないよう、気をつけましょう。

## 不注意が原因のけがって?

友だちとごっつんが廊下をぞうさんがけしてある時、前をよく見ていなかったの、友だちとぶつかってしまった。



ブランコでゴーンがブランコにのっている人のまわりで、おにごっこをしていて、逃げようとしたときにブランコにのっている人とぶつかってしまった。

机で指をバン...が教室で、机を動かしてグループを作るときに、机を持っていた指が友だちの机と自分の机にはさまれてしまった。

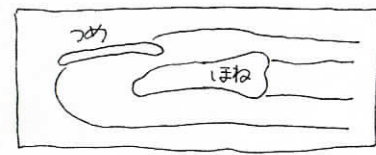
## けがをふせぐために...

- 落ち着いた生活を心がけよう!
- 周りをよく見て生活しよう!
- 声をかけ合って生活しよう!

## からだのしくみ・からだのふしぎ

### Q. つめは、なんのためにあるの?

つめは、かゆいところをかいたり、ジュースの缶を開けたりと、生活のいろいろな場面で見かけますが、なんのためにあるのでしょうか。下の図を見ると、人の指先には、骨がない部分があることがわかります。その部分を支えているのがつめなのです。もし、つめがなかったら、指先に力が入らず、ものをつかむことができません。



糸田かい作業ができるのは、つめがあるからなのです。足は、足のつめがあるから、歩くときに指先までぐっと力が入り、ふんばることができるのです。

大事はつめです。いつも短くせいつにしておこう!







# おうちの方へ



## 熱中症予防のカギは「朝ごはん！」

2学期が始まり、2週間が経ちましたが、お子さんの家庭での様子は、いかがですか？学校では、運動会の練習が始まりましたので、そろそろ疲れが出てくるかと思えます。また、まだ暑い日が続いているので、熱中症も心配されます。

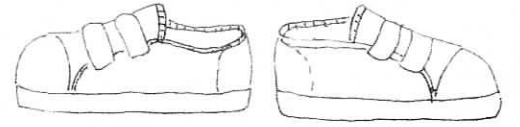
熱中症は、気温が一番高くなる時間帯に起こるイメージがありますが、実際には午前中に起こることが多いそうです。それは、人は寝ている間に大量の水分が失われてしまい、朝起きたときには、脱水状態になっているからだそうです。朝、水分は必ずとっているから大丈夫という人でも、水分だけでなく汗によって失われた塩分も補給しないと熱中症のリスクが高まるそうです。水分と塩分を補給するには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要とされます。時間のない時には、ご飯とみそ汁だけでも、十分な水分と塩分の補給ができるそうです。

脳の働きを活発にするだけでなく、熱中症の予防にもなる「朝ごはん」。毎日、欠かさずしっかりと食べましょう。

いただきます！



## 靴化について



9月に入り、運動会の練習が本格的に始まります。お子さんの様子を見ていると靴が足のサイズに合っていないのか、かかとを踏んで靴を履いていることがあります。また、かかとを踏んでいなくても、靴がきついのか、なかなか履けないこともあります。

お子さんの足に合っていない、きつい靴を履いていると、足の成長を妨げてしまうだけでなく、指が丸まった状態で骨が発達してしまったり、外反母趾や巻き爪に悩んだりする心配があります。

また、靴が大きいと、靴の中で足が泳いでしまい、余計な力を指や足裏、ふくらはぎなど足全体にかけてしまいます。歩きにくくなるために無理にバランスを取ろうと姿勢が悪くなり、O脚やX脚、骨盤や背骨、首のゆがみなど、全身にまで影響が出てしまうこともあります。

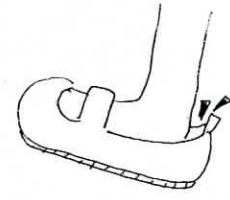
低学年のお子さんだと、左右を逆に履いている場合もありますので、外履きだけでなく上履きも、お子さんが履いている様子やサイズを確認してください。サイズが合っていないときには、サイズの合ったものを用意していただくようお願いいたします。



かかとぐらちゃ



11センチ11センチ



ぶかぶか



左右が逆