



R3. 9.1 大府市立神田小学校
 こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標
 「けがを防ごう」

2学期が始まりました。夏休みは充電できましたか？学校では運動会の練習が始まってきます。夜は早く寝て、朝食をしっかりと食べて体調を整えましょう。さて、現在、デルタ株という感染力の高いコロナウイルスが流行しています。手洗い、換気や3密を避けるなど、予防をしっかりとしましょう。2学期はいろいろな行事があり、忙しくなります。元気にすごせるようにしましょう。

ほしうんどうかい
★運動会の練習が始まりました！

けがをせず、元気に運動するために

- ★ すいみんを十分にとる
- ★ 手足のツメを短く切る
- ★ 朝ごはんをしっかりと食べる
- ★ 準備運動をする
- ★ 自分の足に合ったくつをはく
- ★ こまめに水分をとる

★ もしもけがをしてしまったら…

まず、けがをしないよう、安全にすごしましょう。でも、もし、けがをしてしまったら、どうしたらいいのかな？傷口が汚れていたら、まず保健室に来る前に水道できれいに傷口を洗いましょう。それが一番大事です。ぶついたり、ひねったりしてしまったら、なるべく動かさないようにしましょう。無理をするとひどくなってしまい、治るのに時間がかかってしまいます。ねんごの時など「このくらい大丈夫」と思わずに、まずは手当てをしましょう。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は冷やす

だぼく・ねんご



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

- Q 神田小には、AED（体外式除細動器）が、2カ所あります。どこどこかな？ 使い方は、
 ① 電源を入れる ② 2枚の電極パッドを胸にはる ③ 音声に従い操作するです。職員も夏休みに毎年訓練をしています。皆さんも万が一に備え、使い方を学んでおくことをお勧めします。
 さて、皆さんの家に一番近いAEDはどこにあるかな？

答え 職員室と体育館

よく洗うことが 大切なものは…

鉛筆の芯が刺さったり、石などが傷口についたりすることがあると思います。そのまま治ると色が残ってしまうので、すぐに洗い流しましょう。また、さびた釘や古い木のくずでけがをしたときは、傷口を洗ったら病院に行くようにしてください。これらには破傷風菌（土や泥水の中など、どこにでもあります）がついていることがあり、感染すると筋肉がたかくなったり、口が開けにくくなったりします。けがをしたら水道の水で洗い流す！をおぼえておいてくださいな。

自分にあったくつをはこう

体の成長と一緒に足も成長しています。



- くつをはいてみて、
- つま先の部分が広くて、指を動かせませんか？
 - 足の甲（上のところ）がくつにぴったりついていませんか？
 - きつすぎたり、ぶかぶかしたりしていませんか？
 - かかとかきちんとおさまっていますか？
 - 脱げたり痛がったりしませんか？
- 足もどんどん大きくなります。自分に合ったくつをはくようにしましょう。

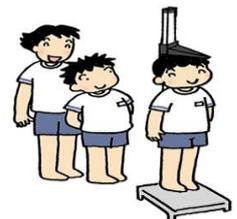
【おうちの方へ】

おうちの人とよみましょう。

●9月の身体測定について●

9月2日（木）、3日（金）、6日（月）、7日（火）の4日間で行います。

※体操服・健康手帳を持ってきます。どれだけ大きくなったかな？



●生活リズムカードを行います●

9月6日（月）～10日（金）の1週間、学校で点検します。まだ夏休みの生活リズムから早く学校生活のリズムにもどしましょう。生活のリズムを整えると、勉強や運動も集中でき、心も元気になります。就寝時刻の目安は、「低学年は9時、高学年は10時頃」です。お子さんの「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが整うよう、ご家庭のご協力や声かけをよろしくお願いいたします。

●スクールカウンセラーの相談日について●

9月の相談日は14日（火）13時～16時、28日（火）9時30分～16時、10月の相談日は26日（火）9時30分～12時30分です。9月は28日の午前中のみ空いていますが、この日は運動会（午前中）の予備日です。希望される方は、神田小学校（46-5154）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。

●夏休みがんばりカード温かいコメント、ご協力ありがとうございました●

多くの子がしっかりできていました。しかし、朝の歯磨きができていない子が少しいました。う歯予防やエチケットに歯みがきは欠かせません。今度とも朝夜の歯磨きの習慣化をお願いします。