

# ほけんだより 9月

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。日中はまだまだ残暑が厳しく、暑い日が続きます。引き続き、熱中症に注意が必要です。また、生活リズムチャレンジカードのご協力ありがとうございました。新学期も生活リズムを整えて過ごせるようよろしくお願いします。

令和5年9月1日  
 杉並区立杉並第十小学校  
 校長 塩練 裕子  
 養護教諭 三浦 皐月



## ★お願い★

夏休み中に大きなけがをした、感染症にかかった等がありましたら担任までお知らせください。

### 9月 保健行事

5日(火)	6年	身体測定
6日(水)	5年	身体測定
7日(木)	4年	身体測定
8日(金)	3年	身体測定
11日(月)	2年	身体測定
12日(火)	1年	身体測定
28日(木)		秋季歯科検診
29日(金)	6年	移動教室前日検診

## 9月の保健目標

### けがをふせよう

もうすぐ運動会の練習が始まります。応急処置等について、お子様と一緒にコラムをご覧ください。

### 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。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

### ケガをしたら…

## まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

- あらう**  
  
 傷口についた砂やどろ、よごれをあらう流す
- おさえる**  
  
 きれいなタオルやハンカチでおさえる
- あげる**  
  
 傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)
- ひやす**  
  
 ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

### 運動するときチェックしよう

## かきくけこ

- かみ(髪)はまとめておこう
- きつてあるかな? 手足のツメ
- くつのサイズは合っている?
- ケガ予防の準備運動
- こまめに水分を忘れずに

## ココ3にも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来てくださいね。