

9月 ほけんだより

令和6年 9月 2日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

9月の保健のめあて

けがを防ごう

今日から2学期がスタートしました。みなさん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか。夏休みの生活から学校中心の生活へ、徐々に体を慣らしていきたいですね。まだまだ暑い日が続きますが、早寝早起き、朝ごはん、適度な運動などの生活リズムを意識し、元気に過ごしましょう。

9月9日は…「救急の日」です

まだまだ暑い日が続いていますが、夏休み明けで体が慣れていなかったり、疲れがたまっていたりする時は、思わぬけがをすることがあります。そんな時は、「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできる手当があります。ぜひ覚えてくださいね。



ココロにも応急手当を



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
くださいぬ。



お知らせ

・9月3日(火)、4日(水)に身体計測を実施します。9月中旬ごろに結果をお渡しします。

がっこう あんぜん す 学校で安全に過ごすために

がっこうは、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動（かつどう）をします。多く（おおく）の人がいるので、けがを防いで安全（あんぜん）に過ごせるように、以下（いげ）のことに気を付けましょう。



階段

階段（かいだん）を上（のぼ）ったり下（くだ）ったりするときにはふざけたり、段（だん）をとばしたりすると、転げ落ちてしまう危険（きけん）があります。過去（かこ）には、階段（かいだん）の上（うへ）から落ちて、頭（あたま）を打（う）ったり骨折（こっせつ）したりした人もいました。絶対（ぜったい）にやめましょう。

廊下は走らない

急（いそ）いでいても、廊下（ろうか）を走（はし）ってはいけません。ほか（ほか）の人（ひと）にぶつかったり、すべりやすくなったりします。1学期（がくま）は、廊下（ろうか）を走（はし）ってけがをした人（ひと）が何人（なんにん）もいました。走（はし）らなくても済（す）むように、時間（じかん）に余裕（よゆう）をもって行動（こうどう）しましょう。

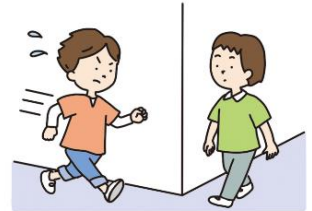


かさでふざけない

かさを振り回（まわ）したり、チャンバラごっこ（チャンバラ）をしたりするのはとても危険（きけん）です！子供用（こどもよう）のかさでも、かさ（かさ）の先（さき）の部分（ぶぶん）が体（からだ）や顔（かほ）（特に（とくに）目のまわり）に当（あ）たると、大きなけが（けが）になることもあります。かさ（かさ）は、雨（あめ）にぬれないようにするための道具（どうぐ）です。絶対（ぜったい）に遊び（あそび）に使（つか）ってはいけません。

曲がり角

曲がり角（まがりかく）では、向（む）こうから人（ひと）が歩（あ）み歩いてくるかもしれません。よそ見（よそみ）をしたり走（はし）ったりすると、ぶつかってしまうかもしれません。「だれか来る（くる）かもしれない」と思（おも）って、気（き）を付（つ）けるようにしましょう。



- 原則（げんそく）、車道（しゃどう）の左側（ひだりがわ）を通行（つうこう）する
- 信号（しんごう）や一時停止（いちじていし）を守る
- 夜間（よかん）はライトをつける
- ヘルメット（ヘルメット）を着用（ちやくよう）する



こんな運転は やめよう！

- ×ながら運転（ながらうんてん）（スマホ、イヤフォンの使用（しよう）など）
- ×傘差（かささ）し運転（うんてん）
- ×二人乗り（ふたりのへいそう）や並走（なみそう）



運動・スポーツ時のケガを防ぐために

食（た）べておく
朝（あ）ごはんを
しつかり

具（ぐ）合（あ）い
悪（わる）いときは
無理（無理）をせず
休（やす）む

とっておく
睡眠（すいみん）を
十分に

補（ほ）給（きゅう）する
こまめに
水分（すいぶん）を



ウォーミングアップと
クールダウンを行う

実施（じっし）前後（ぜんご）に