

9月 ほけんだより

平成29年 二見小学校 保健室

あうちのひととよみましょう！

夏休みが終わりました。夏休みモードから、学校モードにもどる準備はできていますか？2学期も規則正しい生活をしましょう！元気な二見っ子が活やくする姿を楽しみにしています。

9月に入っても、しばらくは暑い日が続きます。暑さ対策の「水筒」「ぼうし」「タオル」を忘れないようにしましょうね。もちろん、「ハンカチ・ティッシュ」は毎日持ってきてきましょう！

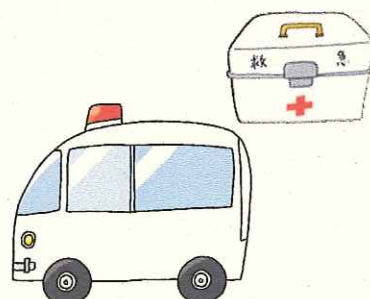
9月9日は「救急の日」

「9（きゅう） 9（きゅう）」の語呂合わせから、「救急の日」とされています。

「救急」とつく言葉を思い浮かべると……

救急箱、救急車、救急病院

どれもケガや病気に関係のある言葉ですね。



「ケガ」といえば、二見っ子のみなさんは、1学期にどんなケガをしたか覚えていますか？

すりきず、きりきず、うちみ、つき指、マメなど、いろいろありました。

「がんばっていたけれど」「気をつけていたけれど」ケガをしてしまうこともあります。でも、「少し気をつけていれば」「前もって〇〇していたら」、防ぐことのできるケガもたくさんあります。

2学期は、少し深呼吸をして「曲がり角の向こうからだれか来るかもしれない」「机やイスを急に動かすとだれかとぶつかるかもしれない」と、考えてみましょう！小さな危険に気づいて、ケガを1つでも予防できるようになるとステキですね！



考える練習をしてみましょう！

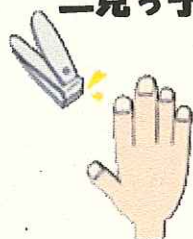
二見っ子のみなさんに問題です！

「つめがのびていると危ないので切りましょう」と言われますよね。

① なぜ、危ないのですか？

② つめをどれくらい切ればいいのですか？

「〇〇だから？」「こうかな？」と考えられたら右を読みましょう！



指先の頑張り屋 つめ

つめの働き

- 1 指先を守る！
- 2 指に力が加わった時に支える！
- 3 指先の感覚をすくどくする！

「つめて、切っても切ってもものびてくる…」
「つめ切りってめんどう」「つめがなかったらな…」
なんて思ったことはありませんか？
実は、つめは小さくてもとても頑張っています！

つめがないと、物をつかんだり、歩いたりするときにとっても困ってしまいます。

注意！ ついつい切り過ぎる人

注意！ つめがのびたままの人

つめの先の白い部分がなければ、「深づめ」です。だんだん痛くなってしまいますよ！！



友達に当たった時に、傷つけてしまいます。また、物に当たった時には、つめがはがれたり割れたりして、痛い思いをするかもしれません！



問題の答えは



① 友達に当たった時に傷ついたり、物に当たってはがれたり割れたりするから。

② 白い部分を残す。角も白い部分を残して切る。



でした。

おうちのかたへ

身体測定を予定しています。

- 1年生…13日(水)
- 2年生…14日(木)
- 3年生…15日(金)
- 4年生…20日(水)
- 5年生…21日(木)
- 6年生…25日(月)

- 体操服（半袖・半ズボン）を持たせてください。
- 身長を測りますので、髪型は頭頂部・後頭部を避けて結んでいただきますよう、お願いいたします。
- 測定結果は、10月の視力検査結果と合わせて「わたしのからだ」でお知らせします。