9がつ ほけんだより

令和５年９月４日

福岡小　保健室

おうちのひとと一緒に読みましょう

みなさん、夏休みは楽しく過ごすことができましたか？いよいよ２学期がスタートしました。規則正しい生活を心がけて、早く学校生活のリズムをとりもどせるようにしましょう。

９月の保健目標

けがに注意して

元気に運動しよう

９月の保健行事

４日（月）・５日（火）　発育測定（全学年）

７日（木）　側弯症Ｘ線撮影（該当者）

９月９日

救急の日

７月の保健室

けが・・・・・49件

体調不良・・23件

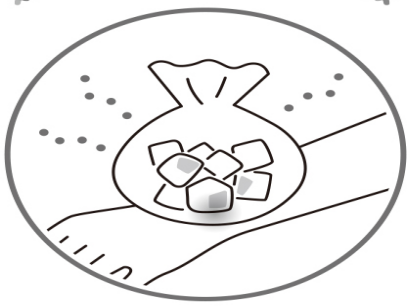
（１～20日まで）

自分でできる 手当てのキホン

あらう

傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

◎保健室で、けがをした理由をはっきりと伝えられるようにしましょう。

「いつ」（例：昼休みに）

「どこで」（例：校庭で）

「何をしていて」（例：おにごっこをしていて）

「どうしたのか」（例：転んで右ひざをすりむいた）

保護者の方へ

暑さが厳しい中で２学期が始まります。汗ふき用タオル、水筒（麦茶や緑茶などのお茶類、水、スポーツドリンクも可）を必ず持たせてください。水筒１本で足りないお子さんは、補充用の飲み物を持たせてもよいです。その際、開いていないペットボトルの方が衛生的にもよいので、そちらをお勧めします。なお、学校の水道水も飲めますので、それを補充してもかまいません。

スクールカウンセラーについて

学校のことなどで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声かけいただき、予約をしてください。

◎スクールカウンセラー

遠藤 直人 先生　９月は２２日（金）に来校します。

準備運動

どうして　するの？

その１ ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その２ 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その３ 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さぁ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。

「めんどくさいなぁ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

痛みを飛ばす “おまじない”

ケガをしたとき、日本では「痛いの痛いの飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

英語

Pain, pain go away.
— 痛いの痛いのどこかへ行け

スペイン語

Sana, sana colita de rana,
sino sana hoy, sanará mañana.
— 治れ治れカエルのお尻。
今日治らないなら明日治れ

韓国語

엄마 손은 약손.
— お母さんの手は薬の手

フランス語

Bisou magique !
— 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。