

# ほけんだより

第9号  
令和5年9月27日  
北鯖石小学校 保健室



※お子さんと一緒にご覧ください。

## マラソン記録会の練習が始まります

今週から、マラソン記録会に向けた練習が始まっています。普段の体育や活動よりも運動量が増えます。けがをしないように、最後まで走りきることができるように準備をしましょう。

## けがをしたら、手当てをしよう！

保健室での様子を見ていると、けがをしたまま保健室へ来る児童がほとんどです。すり傷や鼻血など

のけがは、自分でできる

自分でできる

### 手当てのキホン



手当てをしてから保健室にきてください。

また、どうしてけがをしたのかを先生に伝えられるようにしましょう。



他にも、こんな準備をしてこよう！



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

特にこの2つは自分でできてほしい手当てです！



つめを、短く切ろう！



早ね早起きで体と心を休めよう！

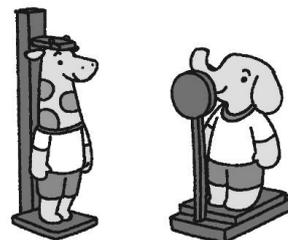


朝ごはんも食べて元気いっぱい！

# 身体測定の結果をお知らせします

本日、「わたしのけんこう」を配付し、9月の身体測定の結果をお知らせしました。身長・体重のバランスを確認していただき、今後の健康管理にお役立てください。

裏面の生活チェックもご覧になり、9月の欄に押印またはサインをして**10月2日(月)**までに返却してください。



## マラソン練習が始まります！



「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに、規則正しい生活を心がけ、マラソン記録会へ備えましょう。身も心も万全に整え、ベストを尽くしましょう！！お子さんの体調に不安がありましたら、担任までご連絡ください。

汗をたくさんかくので、大きめのタオルや下着などの着替えを用意しておくで安心です。熱中症予防のため、引き続き水筒を持たせていただきたいと思います。ご協力をお願いします。

また、水筒の持参は、5月2日に配付したほけんだよりの通り、マラソン記録会当日の10月11日(水)までになります。11日以降は、ご家庭の判断で準備をお願いします。

## 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。



## 次回スクールカウンセラー来校日

第4回スクールカウンセラー来校日は、**10月18日(水)**です。面談をご希望の方は、連絡帳または電話(22-4454)にてご連絡ください。その際に相談内容も簡潔に教えてください。

