

# 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

来てください。

また、どうしてけがをしてしまっ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！

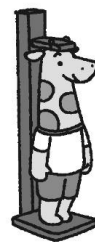


朝ごはんも食べて元気がいっぱい！

## 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とう安心です。

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。

