

# ほけんだより9月

おおさかしりつしおくさたばしょうがこうほけんしつ  
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

## 今月の保健目標

けがの予防に  
つとめよう!

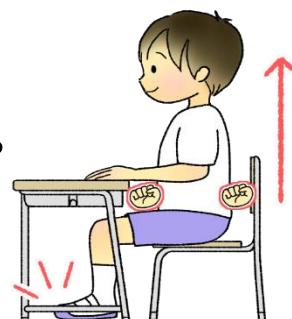
長いようで短い夏休みが終わり、2学期が始まりました!どんな夏休みを過ごしましたか?色々な思い出ができるのではないかでしょうか?またお話を聞かせてくださいね!  
夏休みで夜ふかしや朝寝坊の癖がついてしまった人はいませんか?9月もまだまだ暑いです。夏バテをしないようにするためにも、夏休み明けの「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣がとても大切になります。2学期も元気に過ごせるように頑張りましょう!

## 背中、曲がっていませんか…?

いつも正しい姿勢で授業を受けられていますか?だらんとふせて受けいませんか?  
教室の机や椅子の高さは自分に合っていますか?  
9月から、毎週月曜日の朝の会で健康委員会が姿勢チェックをすることになりました。  
正しい姿勢でいると、集中力が上がり、疲れを感じにくいなど良いことがたくさんあります。自分がきちんと正しい姿勢で学べているか確認して、机や椅子の高さが合っていないければ、先生に伝えて直してもらいましょう。みんなで正しい姿勢を身に付けましょう!

### <正しい姿勢>

- 机とおなかの間、背中と椅子の間にグー1つ分が入る
- 足の裏がきちんと床につく
- 背中がまっすぐ伸びている



## 保護者の方へ

7月のほけんだよりに書かせていただきました。視力・聴力・内科・耳鼻科眼科・歯科など、夏休みの間に受診して治療された場合は、お手数ですが、受診結果を学校にご提出いただきますよう、どうぞよろしくお願ひいたします。



## ~8・9月の保健行事~

8月28日(木)	発育測定 6年生	9月5日(金)	発育測定 1年生
9月1日(月)	発育測定 4年生	8日(月)	発育測定 5年生
2日(火)	発育測定 3年生	30日(火)	修学旅行前検診 6年生
3日(水)	発育測定 2年生		
4日(木)	フッ化物洗口 4年生		

【2時間目】

9月の保健目標は『けがの予防につとめよう!』です。暑さが少しずつ落ちていて、運動場で遊べる時間が増え、プール授業から運動場や体育館での体育に戻ります。さらに、夏休みの疲れや睡眠不足で注意力が低下するなどの理由から、けがで来室する人が増えます。防げるけがは、自分で防ぎ、けがをして痛く苦しむ人が少しでも出ないように、みんなで協力しましょう。

## ケガを防ごう!



## 応急手当の基本はRICE



体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

- 体温が上がる  
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。
- 可動域が広がる  
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、けが予防になります。
- 神経の伝達が早くなる  
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。
- メリットいっぱいの準備運動  
だからおこなはずい、けがを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。