

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
 横浜市立舞岡小学校  
 校長 田中 秋人  
 養護教諭 鎌田優季菜

長い夏休みが終わり、学校にはみなさんの元気な声が戻ってきました。夏休み中の楽しかったこと、がんばったこと、美味しかったものなど夏休みの思い出をたくさん教えてくださいました。ゆっくりと自分のペースで心と体を学校モードに切りかえていきましょう。

今月の保健目標  
 けがをしないように工夫しよう。

けがには、防げないけがと防げるけががあります。防げるけがは、一人ひとりの意識や思いやりで減らすことができます。ろう下は歩いていますか？校庭では遊ぶ場所を守れていますか？自分の行動を振り返ってみましょう。

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ！

- よる 夜、早くねる
- ひるま からだ うご 昼間、体をよく動かす
- あさ 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート！

## こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

1 グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに！

- 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- そのまま保健室で手当してもらおう
- 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- 上を向いて首の後ろを強めにたたく

3 がんばって走っていたら、足が痛くなってしまった！

- マッサージしながら少しずつのぼす
- つっていない足で、その場でジャンプする
- 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- 痛みがおさまるまで様子を見る
- あたためながら引っぱる
- 動かさないようにして冷やす

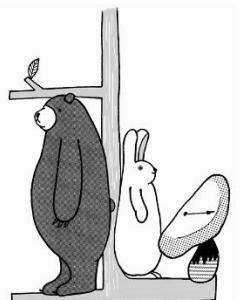
【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

## 9月の保健行事

9月2日 (月)	発達測定	5・6年
3日 (火)	発達測定	4年
4日 (水)	発達測定	3年、4組
5日 (木)	発達測定	2年
6日 (金)	発達測定	1年
11日 (水)	保護者向け性教育セミナー	

PTA主催の性教育セミナーが開催されます。詳細はすぐーで配信済みの資料をご覧ください。

発達測定の日には体育着を持ってきましょう。  
 髪の毛の長い人は、髪を下の位置で結んでくださいね。



# いざという時に備えよう！

9月1日は「防災の日」です。日本は、自然災害（地震・台風・大雨など）が多い国と言われています。自然災害はいつ起きるかわかりません。

学校でも避難訓練を行い、いざという時のために備えています。では、おうちでの備えはどうでしょうか。一人で留守番をしているときに災害にあったら…？避難が必要になったら…？この機会に家族で話してみるのもいいかもしれませんね。

どこに集合する？

連絡はどうやってとる？

一番近い避難場所は？  
(家が安全な時もあり)

食料・水は家族分ある？  
(最低3日分)

いつも飲んでいる薬も忘れずに！

避難する時の合言葉「おはしも」

<td> </td>			
お	は	し	も

## 秋の睡眠健康週間 (8月27日～9月10日)

舞子ちゃんはいつも何時間くらい寝ているの？

うーん、私は9時には布団に入っているけどそれからスマホを見ているから…実際に寝るのは11時で、起きるのは6時かな～

えー！7時間は短いよ！小学生に必要な睡眠時間は9～12時間とされているんだよ。(厚生労働省より) しかも、寝る直前までスマホの画面を見ていると、睡眠の質が下がるみたいだよ。

そうなのね。たしかに最近寝てもスッキリしない気がするな…まずは、スマホを部屋に持ち込むことをやめてみる！

## 自分でできる手当「RICE」

**[R]** Rest = あんせいにする

**[I]** Icing = ひやす

**[C]** Compression = おさえる

**[E]** Elevation = たかくあげる

足をひねったとき、突き指したとき…手当の基本は「RICE」です。けがをした時は早めの対応が悪化を防ぎます。簡単な手当を覚えておきましょう。