

# ほけんだより9月

平成30年8月28日  
さいたま市立つばさ小学校

## 9月の保健目標『けがを防ごう』

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。充実した夏休みを過ごせましたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが大変な人もいるかもしれませんね。

9月は運動会もあります。ケガなく、元気に取り組めるように、生活リズムを整えて、残暑に負けない体力をつけましょう！



## あわてず、さわがず、おちついて ~けがのであて っていますか?~



すりきず  
⇒水でよく洗う



だぼく・ねんざ  
⇒痛いところを冷やす



目にゴミが入った  
⇒水でよく洗う



はなぢ  
⇒鼻をおさえ、下を向いて安静にする



きりきず  
⇒しっかりおさえて血を止める



やけど  
⇒水道水でよく冷やす



### \*\*\*8・9月の保健行事\*\*\*

- 8月30日(木) 身体計測4・6年
- 8月31日(金) 身体計測5年
- 9月 3日(月) 身体計測3年
- 9月 4日(火) 身体計測2年
- 9月 5日(水) 身体計測1年
- 9月 6日(木) 身体計測10組

\*\*\*\*\*

身体計測のときは、体育着を忘れずにもってきてください。

髪の長い人は、ひとつ結びにすると正しく身長が測れなくなるので、ひとつ結びにしないでください。

# みんなで、けがを減らしていこう！ ～けがマップについて～

開校して10年、児童数が毎年増えているつばさ小。人数が増えて活気があるのはとてもいいことですが、残念なことにけがの数も増えています。始業式に話があったように、2学期から「けがマップ」に取り組むことになりました。どう取り組むのか、確認していきましょう。



けがをして、保健室で手当てをしてもらった後に、昇降口に掲示してある「けがマップ」のけがをした場所に、自分の学年の書いてあるシールをはっていきます。



3

例えば、3年生なら、このように「3」と書いてあります。

シールの色

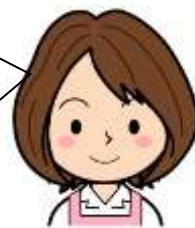
すりきず ⇒あか

だぼく・ねんざ⇒あお

その他 ⇒きいろ

シールはけがごとに色で分かれています。

例えば、タイヤとびをしていて転んだ時(すりきず)は、「けがマップ」の校庭のタイヤのところに、学年の赤いシールをはるようにします。



シールでけがの場所と種類をあらわすと、どこでどんなけがが多いか一目でわかります。けがが多い場所での自分の行動を気を付けたり、お友達にも気をつけた方がいいことを伝えたりすることで、みんなでけがを減らしていくことが目的です。みんなが安全に過ごせる学校にしていきたいと思います！

運動会の練習が始まります



- ぐっすりすいみん
- こまめに水分補給
- はき慣れた靴
- 無理はしない、具合が悪くなったら早めに先生に言う。
- きちんとあさごはん
- しっかり準備運動
- つめを切っておく。