




No. 17  
H30.9.11.  
青郷小学校

  
 こんげつ ほけんもくひょう  
 今月の保健目標  
 けがを防止しよう！



### 「すこやか会議」を覚えていますか？

7月のすこやか会議では、「けがを知って、けがを防ごう！」というテーマで、健康委員会のみんなが、けがを防ぐために気をつけたいことや、けがの手当てについて発表してくれました。覚えていますか。

つぎの3つのイラストを見て、正しい手当てのしかたを思い出して書きましょう。そして、友だちと確認してみましょう。

#### 【すり傷】



#### 【鼻血】



#### 【やけど】



# たいいくたいかい りくじょうたいかい れんしゅう 体育大会や陸上大会の練習をがんばるために！

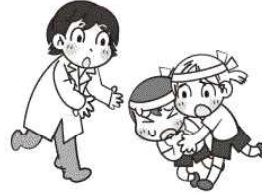
- ♥ すいみんを十分に<sup>じゅうぶん</sup>とる  
ていがくねん じゅうがくねん じはん  
低学年は9時、中学年は9時半、  
こうがくねん じ  
高学年は10時までには、ねよう。
- ♥ 手足のつめを切っておく
- ♥ 朝ごはんをしっかりと<sup>た</sup>食べる
- ♥ 準備運動をしっかりと<sup>あし</sup>する
- ♥ 自分の足に合ったくつをはく



## おうちの人といっしょに、くつチェック！

- ・ くつひもがちぎれそうになっていないか。
- ・ きつくないか。つま先<sup>さき</sup>がくつ<sup>さき</sup>の先<sup>あ</sup>に当たっていないか。
- ・ すり切れたりあなが開いたりしていないか。
- ・ くつ底<sup>ぞこ</sup>がすり減<sup>へ</sup>ってすべりやすくなっていないか。

- ♥ こまめに<sup>すいぶん</sup>水分をとる
- ♥ ぐあいが悪いときは無理<sup>むり</sup>をしない



## なつやす お き 夏休みを終えて、ちょっと気になること…

- 9月の身体計測が終わりました。結果を見ると、もちろん7月よりもふえた人がとても多かったです。その中で2kg以上ふえた人は全校で25人(17.9%)と昨年よりもかなり多めでした。さらに5kg以上ふえた人もいました。ちょっとふえすぎですね。あまりに暑い夏だったから、あまり動かなかったのかな？



- 夏休みに歯医者さんへ行った人がたくさんいましたが、まだの人もたくさんいます。まだの人の中には去年もおととしも行かなかった人が何人もいます。放っておいたらひどくなるばかりなのにな、と心配です。



## おうちの方へお願い

夏休み健康調査にご協力いただき、ありがとうございました。この調査で、むし歯や視力について「治療(受診)済み」と記入いただいた方で、受診報告書がお手元にある場合は、学校へご提出ください。また、「治療中」とご記入いただいた方は、治療が終了しましたら受診報告書を学校へご提出ください。