



令和4（2022）年9月
桜井谷小学校 ほけんしつ

少しずつ涼しくなる秋への変り目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の寒暖差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。また、「水とうが 20分休みには空っぽになった」という子がいます。水とうを2本持ってくるや飲み水栓の飲み水を入れるなど熱中症予防をしましょう。



1 どうすればケガをしないか、考えてみよう

2

3

4 どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

5

6

ポイントは...!

- ☒ ものを正しく使う
- ☒ ルールを守る
- ☒ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

運動するとき チェックしよう かきくけこ

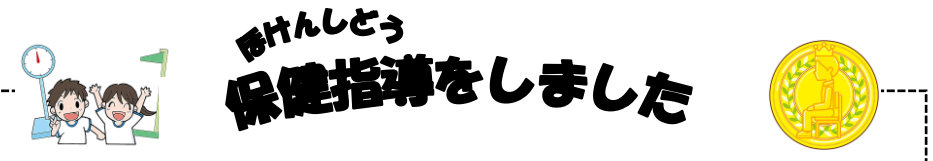
- かみ（髪）はまとめておこう
- きつてあるかな？
手足のソメ
- くつ（靴）のサイズは合っている？
- ケガ予防の準備運動
- こまめに水分忘れずに

今日は何の日？クイズ★

9/6 は黒の日。
黒いものの漢字、読めるかな？

① 海苔 ② 木耳 ③ 黒子

ヒント ②は、きのこの仲間だよ



二測定のときに教室で保健指導を行いました。

「姿勢を正しくしよう」について、授業中に教室の後ろから撮影した座っている姿勢をみて、イスブランコや肘つき、イスにもたれすぎ、足を伸ばしているなど正しく座れていない点を見つけることができました。姿勢が悪いと、視力の低下や歯並びが悪くなることなども話して、実際に机に顔を近づけてみて「ほんとに机の上暗くなる、見えにくい！」や「えー！歯並びとも関係あるの!?」という反応もありました。また、正しい姿勢を「グー・チョキ・パー・ピーン・ピタ」の合言葉で座る練習をしました。正しい姿勢で座っているときは背筋が伸びてかっこよかったです！これからも意識して正しい姿勢で座るようにしてほしいと思います。保健指導が終わってからも、クラスで授業のあいさつの時に合言葉を言いながら姿勢を正しくするように意識してくれていることを聞いてうれしくなりました。

9月9日は救急の日

応急処置の合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよい知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

P rotect (保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する	R est (安静) 楽な姿勢を保つ
I ce (冷却) 氷で患部を冷やす	S upport (固定) もしくは Stabilization (安定) 患部を固定して安定させる
C ompression (圧迫) 患部を圧迫する	E levation (挙上) 患部を心臓より高い位置に保つ