

げんきいっぱい

平成29年度 No.7

楽しかった夏休みも終わり、新学期が始まりました。

夏休み中は元気に過ごせましたか？一日も早く、いつもの生活リズムに戻し、2学期も元気に学校生活を送りましょう！

【9月の保健行事】

4日(月)	身体測定(小)	12日(火)	身体測定(中)
5日(火)	身体測定(小)	13日(水)	身体測定(高)
7日(木)	身体測定(小)	14日(木)	身体測定(高)
8日(金)	身体測定(中)	15日(金)	身体測定(高)
11日(月)	身体測定(中)		

9月9日は救急の日！！



○救急車を呼ぶときにはどんなことを伝える！？

いつ、どこで何が起こるかは分かりません。

「もしも！！」の時のために、この機会に救急車の呼び方を知っておきましょう。

①救急であることを伝える

「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので救急であることを伝える。

②氏名・年齢・性別を伝える

分からない時は分かる範囲、またはおおよそで伝える。

③症状を伝える

誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝える。

④救急車に来てもらいたい住所を伝える

住所は、必ず市町村名から伝える。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝える。

⑤連絡者の名前と電話番号を伝える

自分のケガについて、

①いつ、②どこで、③どのようにして

がしっかりと伝えられるようにしましょう。

日頃の習慣が緊急時の落ち着いた対応につながります。



○ケガを予防するために必要なことは！？

①準備体操をしっかりと行う：全身の関節や筋肉がほぐされ、身体が温まります。



反動をつけず、ゆっくり、しっかりと行うようにしましょう。強い痛みを感じる程伸ばしたり引っ張ったりしないようにしましょう。

②身なりを整える

- 爪を短く切る
- 運動するときには体操服に着替える
- 髪の毛をまとめる
- 自分の足にあった靴をはく

等

<靴の選び方>

・柔らかく、クッション性のある

靴底

足の動きにフィットする柔らかさと地面からの衝撃を吸収するクッション性が大切です。



・つま先にゆとりがあるもの

5～9mmのゆとりが良いと言われています。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切です。

※1学期に行われた運動器検診において、学校医（整形外科）の河原先生より、特にへん平足の児童生徒については、インソール（中敷き）を使用して、土踏まずをサポートできるようにすることの重要性が言われていました。

③生活リズムを整える：生活リズムが整わない状態で運動をすると、集中力が低下し、うっかりしたケガにつながります。

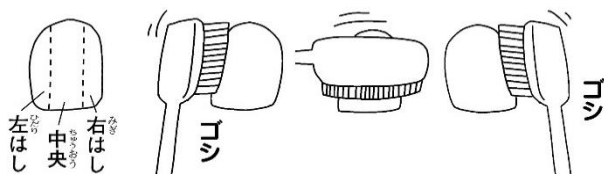
早ね・早おき・朝ごはん は、何をするにおいても重要です。

歯コラム② 「前歯の正しいみがき方」

<表面>

中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は歯ブラシを横にして、左右のはしは歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。

また、前歯は歯肉炎等になりやすいため、歯肉にもしっかりと毛先を当ててみがきましょう。



<裏面>

裏面のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分を当ててみがきましょう。

