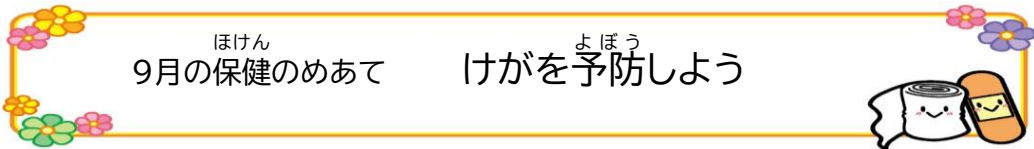




令和4年9月 5日  
 横浜市立荏子田小学校  
 校長 青木 勇  
 養護教諭 榮 真樹

長い夏休みも終わり、元気な子どもたちの声が学校に響いています。今年の夏休みは、全国的に新型コロナウイルスに感染する方が多かったようです。皆様は、いかがお過ごしでしたか。

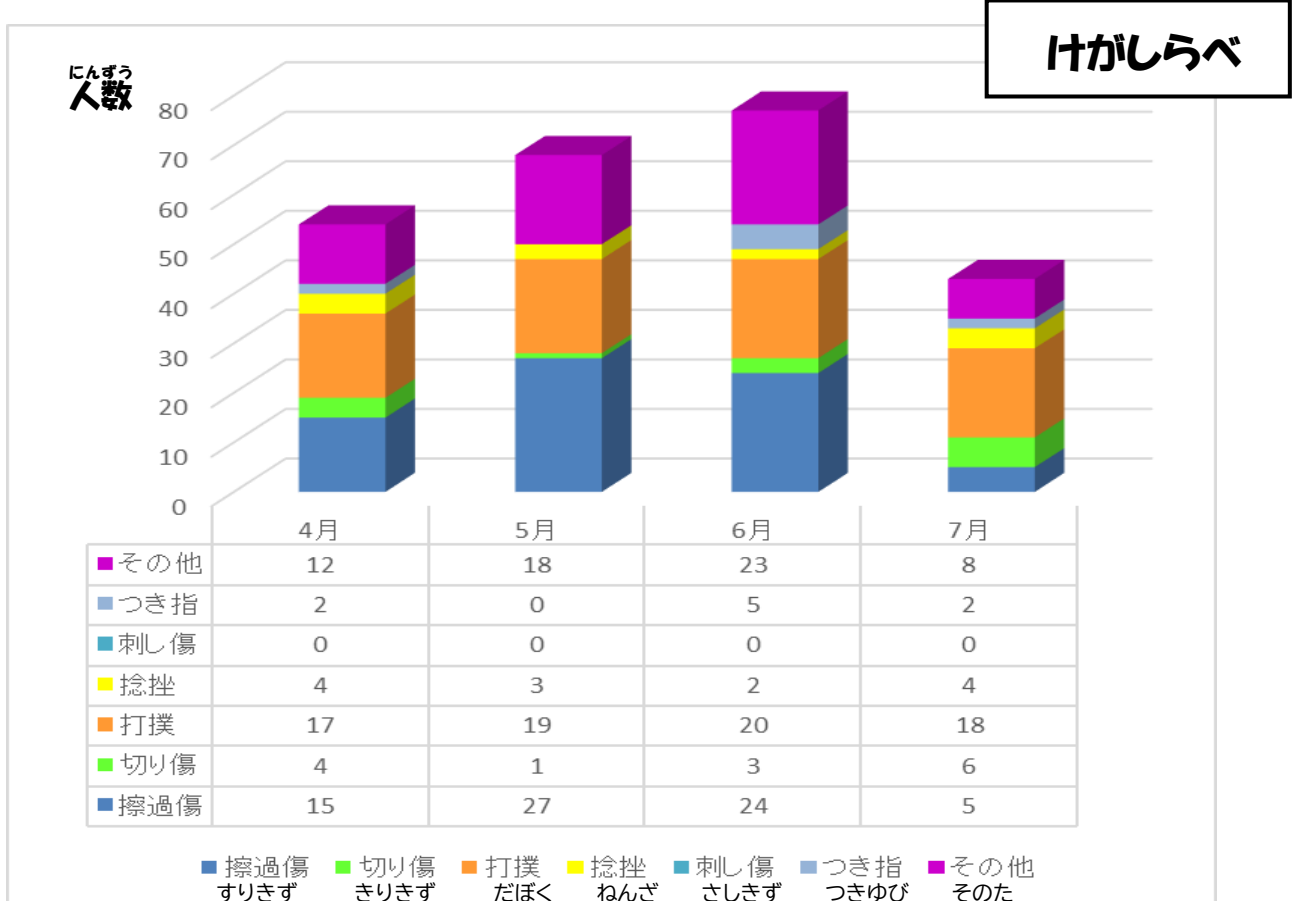
8月30日から給食も始まり、通常の授業が始まりました。まだまだ、暑い日が続き、新型コロナウイルス感染症予防だけでなく、熱中症対策も必要です。学校でも気を付けてまいります。児童それぞれができることを取り入れて、元気に過ごせるようにしましょう。



## 9月9日は、救急の日

4月からのけがをして保健室へ来室した人数をまとめました。(傷を洗って、教室の絆創膏を貼る、そのまま下校した人数は含めていません)その他は、鼻血、とげ、火傷等です。

グラフからすりきず、打撲が多いことがわかります。打撲は、児童それぞれが、気を付けることで、減らすことができます。今月の保健目標は、「けがを予防しよう」です。なぜ、どうしてけがをしたか考え、予防できるといいですね。



# うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まっています

10月に実施される運動会に向けて、練習が始まりました。夏休み明けの運動のため、体育の授業の後、関節の痛みを訴える児童がいます。日ごろから、ストレッチや柔軟体操などをして、柔軟性を高めることは、けがの予防につながります。



## ケガ予防 4つのコツ

<p><b>朝ごはんを食べる</b></p> <p>からだのう 体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません</p>	<p><b>しっかりウォーミングアップ</b></p> <p>からだ 体を温め、動かす準備をしましょう</p>	<p><b>無理をしない</b></p> <p>たいちよう 体調の変化を感じたら休みましょう</p>	<p><b>運動後のケアも忘れずに</b></p> <p>ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体ら休めましょう</p>
--	---	--	---

## もしけがをしてしまったら

自分でできる

## 手当てのキホン



**あらい**

きずぐち  
傷口についた砂や汚れを洗い流す

**ひやす**

びんい  
ビニール袋に入れた氷などで冷やす

**おさえる**

せいけつ  
清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

## おうちの方へ

学校が始まり一週間たちます。運動会の練習も始まり、子どもたちは、毎日忙しく過ごしています。最近、久しぶりの運動のため、「筋肉痛」や「筋違い」の来室と、腹痛を訴えての来室や欠席が目立ちます。楽しく過ごすために、睡眠のしっかりと、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。お風呂上りにストレッチをすることで、けがの予防になります。声かけをお願いします

忘れずに持たせてください



## 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 っているかな?  
手足のツメ
- く つのサイズは合っている?
- け ガ予防の準備運動
- こ まめに水分忘れずに

