



# ほけんだより

保健目標：けがに気を付けよう。おうちの方と読みましょう。

暑い日が続いていましたが、朝夕の風は涼しく感じてきました。服装の調節ができるよう、上着を持っておいてもいいと思います。

船木小

## けがランキング (1学期～現在まで)

どんなけが？

1位 すり傷

2位 打撲

3位 虫さされ

どこで??

1位 運動場

2位 教室

3位 通学路



みなさんは自分がどんなけがをしたか覚えて  
いますか？保健室に来室した人のけがは、  
すり傷が一番多かったです。けがをしたときの  
クイズに答えてみましょう！

## けがの手当て、どちらが正しい???

・ころんですりむいた

A 傷口を水で洗う

B すぐに  
ばんそうこうをはる



・つきゆびをした

A ゆびをひっぱる

B すぐに冷やす



・目にゴミが入った

A 目をこすって  
ゴミをとる

B 水で洗って  
ゴミをとる



・やけどをした

冷やした後、水ぶくれができれば

A つぶさない

B つぶして水を出す



・はなちが出た

A 下を向く

B 上を向く



・強く打った、ひねった

A 痛い部分をもむ

B すぐに冷やして動かさない



# けがを防ごう！ストレッチ！！

## 太ももの筋肉をやわらかくするためのストレッチ

すわったままの時間が続くと、太ももの筋肉はかたくなり、けがにつながる可能性があります。

### ★ 太ももの前をのばそう ★

(■■■■：のばしている部分)

かべなどに手をつき、体を支える



なるべくかかとはおしりに近づける

- ①片方のひざを曲げて足をつかむ
- ②手で足を引き寄せて、かかとをおしりに近づけながら、ひざを後ろに移動させる

### ★ 太ももの後ろをのばそう ★

(■■■■：のばしている部分)

胸を、のばす足のほうに向ける

曲げているほうの足はしっかりとゆかにつける



つま先をしっかりと立てる

- ①片方の足を内側に曲げ、もう片方の足をのばす
- ②のばした足のほうへ両手をのばし上体を前にたおす



ほけんいいんかい  
**保健委員会**

としょいいんかい  
**図書委員会**



1学期に準備していたコラボ活動でした。  
9月8日（木）の昼休みに図書委員会が夏の本を読み聞かせて、その後保健委員会  
熱中症に関するクイズをしました。みなさんは夏休みのことを思い出しながら、読み聞かせを聞いたのではないのでしょうか。



### ☆☆クイズ☆☆

<p>(全学年) 熱中症にならないために、水分は必要だが、塩分も必要か。</p> <p>○か×か</p>	<p>(1・2年) 海やプールなどの水の中でも汗はかく。</p> <p>○か×か</p>	<p>(3・4年) 運動したときに何分に1回水分をとるといいでしょう？</p> <p>①1～5分 ②30～40分 ③15～30分</p>	<p>(5・6年) 一度に水やお茶をどのくらい飲むといいでしょう？</p> <p>①水とう半分 ②コップ1ばい分 ③コップ半分</p>
--	--	--	---