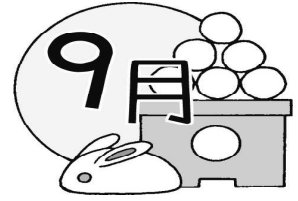




ほけんだより



平成25年 9月13日

仙台市立中野栄小学校

9月に入りさわやかな秋風が、こちよく感じられるようになってきました。
晴れた日に、外で気持ちよく運動すると、心も体も自然に生き生きとしてきます。
天気の良い日は、ぜひ外で体を動かして、元気な体をつくりましょう。

9月の保健目標

けがをしないように気をつけよう。

涼しくなって、たくさんの方が元気に運動するようになりましたが、けがをして保健室にくる人も多くなりました。校庭でころんで、ひざにすり傷をつくったり、ろうかや教室でぶつかって、手足や頭を打撲をしたりするけがが、目立っています。また6年生では、陸上記録会の練習で、筋肉痛になったり、足を痛めてしまう人も多くなっています。

けがは気をつければ予防することができます。けがをしないように安全に生活しよう。

けがを予防するために

～ふだんから落ちついて生活しよう。～

○ まわりが安全か、注意する。
「危険なものがないか」「人とぶつからないか」を確認する。

○ あわてない。思いやりをもって、落ち着いて行動する。

○ 運動するときは、準備運動をする。

○ ドアから急に飛びだしたり、ドアや窓を急に強くしめない。

○ ろうかや階段は右側を歩く。走らない。



スポーツを頑張っている人



肘、膝、腰などに痛みがある場合は、スポーツ障害の可能性あり。無理しないでしばらく運動を休むことが大切。



10月の健康診断

10/ 1(火) 3・4年・わ 発育測定

2(水) 中耳検査 1年

3(木) 5・6年 発育測定

4(金) 1・2年 発育測定

18(金) 脊 柱側彎検査 5年

手足口病が全国的に、はやっています。

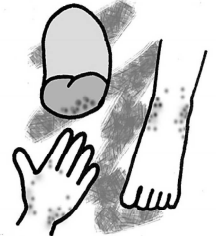
手足口病



お尻やひげに、
発疹が出るこ
ともあります。

原因 コクサッキーウイルス
エンテロウイルス

**主な
症状** ◆口の中、手足などに
水ぶくれのような発疹
◆発熱 (38°C前後)



**ここに
注意** ◆口の中の発疹による痛みで、
食事や水分をとれないことが
あるので、脱水症状に注意。



石けんによる十分な手洗いが予防に大切です。
また、症状がひどい場合は受診が必要です。



7つのちがいをみつけよう。

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

