

# ほけんだより 9月

保健目標  
生活リズムをととのえよう  
ケガを予防しよう  
2024(令和6)年9月 真壁小学校保健室

9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のとき「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまいます。自分だけでなく友達にもケガをさせてしまうかもしれません。少しの心がけで防げるケガもあります。2学期もケガなく元気に過ごしましょう！



## 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意しましょう

消費者庁より！！

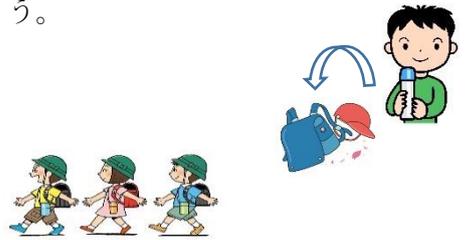
転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹にあたり内臓を損傷するといった事故が発生していると医療機関から消費者庁・国民生活センターへ情報が寄せられているそうです。

子どもは転倒しやすく、転倒した際、反射的に手をつく動作がとりこぼし等の特徴や腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から腹部に外からの圧力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。

子どもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。



- 水筒はなるべくリックサック等に入れましょう
- 水筒を首や肩から掛けているときに走らないようにしましょう
- 遊具で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう



真壁小学校では熱中症予防のため、水筒持参をお願いしています。子供たちの転倒事故防止のため水筒がランドセルに入る時はランドセルに入れる、水筒を首や肩から掛けている時は走らないなど水筒を持ち歩くときの注意点を学級で確認しています。ご家庭でも注意・確認をお願いします。

熱中症予防を心がけながら体育の授業をしています。熱中症予防以外にもケガを防ぐために大切なことがあります。ケガを予防することができますか？運動する前にチェックしてみましょう。

## インフルエンザに気をつけて

沖縄県ではインフルエンザ注意報が発令されています。2学期が始まったばかりですが学級閉鎖となっている学校があるようです。

夏休みが明け、学校が始まったことでインフルエンザが流行することが予想されます。うがい、手洗いなどの感染症予防を心がけましょう。

夏休みの習慣が抜けず、寝る時間が遅くなっている児童がみられます。規則正しい生活を心がけ、インフルエンザに負けないようにしましょう。

## 運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするとケガの可能性ががあります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思つたように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

