

ほけんだより9月

令和4年8月25日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白(くさのつゆしろし)」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日はまだまだ暑いですね。服装で上手に調節して2学期をスタートさせましょう。



勇者「アキレス」のおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

—さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。



★クイズ★

9月6日は黒の白。

黒いものの漢字

読めるかな…?

① 海苔 ② 木耳 ③ 黒子

ヒント ②は、きのこの仲間だよ



ㄥ>ㄱ ㉠ ㄱㄹ>ㄱ ㉡ ㄹㄴ ㉢ ㄱㄹㄴ



9月の保健行事

9月7日(水) 発育測定 1・2年生

8日(木) 発育測定 3・4年生

9日(金) 発育測定 5・6年生

14日(水) 予定していた学校保健員会

は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止とします。

なお、資料は学校HPに掲載します

9月9日は救急の日



すり傷：流水で傷口を洗う



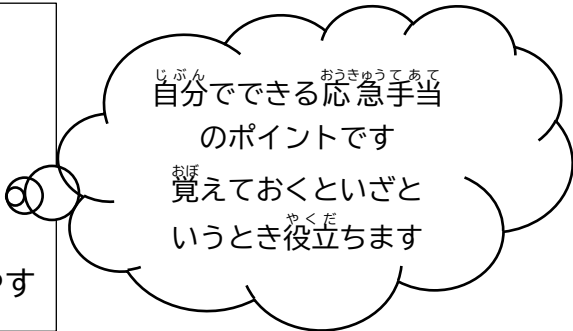
やけど：水道水ですぐに冷やす



鼻血：鼻をつまんで下を向く



つき指：氷などで冷やす



自分でできる応急手当のポイントです
覚えておくといざというとき役立ちます

RICE

打撲やねんざ、肉離れなどの
けがをしたとき、痛みや腫れを
軽くするための応急処置です



目にゴミが入った：洗面器にはった水に
目をつけてまばたきをする



安静にする(Rest)



冷やす(Icing)



圧迫する(Compression)



救急箱の中身を点検しましょう



心臓より高くあげる(Elevation)