

令和5年9月16日  
大田区立館山さざなみ学校  
校長 松岡 勇三  
養護教諭 大内 舞雪子

がつ ほけん もくひょう  
～ 9月の保健目標～  
生活のリズムを  
整えよう

- 運動時の健康(汗ふき、水分補給など)に気をつけよう
- けがや病気を予防しよう

ね っ ち ゆ う し ょ う ち ゆ う い  
まだまだ熱中症に注意



1日2しくらい汗をか  
きます。運動した日は意  
識的に水分補給しよう。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。「彼岸」とは春分の日や、秋分の日(今年は9月23日です)のことを示しています。この日から寒さや暑さが落ち着いていくよ、ということを表す日になっています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。寒さにも対応できるよう、はおれるものを一枚持っていくとよいですね。

お う き ゆ う て あ て た だ  
☑ 応急手当、正しいのはどっち?

は な ち  
鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

救急車

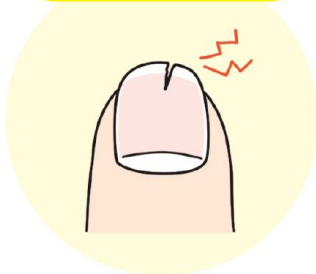


- 119番に電話
- 110番に電話

9月の掲示ではあります！全問正解できるかな？

# あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

**われる!**



**ひっかく!**



**はがれる!**



意外に多い、つまめのけが。つまめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつまめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつまめもお忘れなく！



## 保護者の皆様へ 上履きやくつについて

夏休み中に上履きやくつのサイズをみていただき、ありがとうございました。成長期で足のサイズが変わりやすく、右と左でサイズが異なる場合もあります。こまめにお子様とお買い物に行く際など、お話ししていただけたら幸いです。

サイズの合わないくつを履いていると、からだのほかの部位の成長や発達に影響したり、転倒の原因になったりします。少し大きめのサイズを購入し、中敷きをいれるのもおすすめです。また、足の横幅が広い場合は横幅の大きい上履きや靴も売っていますのでお子様と相談して購入していただけたらと思います。



## 6年生に「からだの変化」の振り返り指導をしています

4年生の時に保健体育で勉強した「体の発育・発達」について、ちょうど思春期にさしかかり、体の変化が出てきている6年生に振り返り指導をしています。自分のことと捉えて話を聞いてほしい、と話す、真剣に目を向けて聞いてくれている様子が見られました。

月に1度の身体測定に合わせて1項目ずつ指導をしていく予定です。次は「女性の体に起こる変化」について勉強します。変化には個人差がありますが、子供たちは周りの友達が変わると焦ったり、不安になったりすることがあります。指導でも伝えていますが、ご家庭でも体の成長や性について、お話しするきっかけにいただけたら幸いです。

<b>男子</b>	声かひくくなる	のどぼとけ	がっしりとした体つきに
	ひげが生える		
<b>女子</b>	性腺のまわりにも毛はえる	わきに毛はえる	丸みをおびた体つきに
	にきびがでる		
	声か少し低くなる	胸かふくらむ	

どうやって変化が起こるのだろう？

### ホルモンのはたらき

体のいろいろなところで作られて、健康を保つために機能の調節を行っています。  
例えば…成長ホルモン(骨、筋肉、各器官の発達)

思春期の変化 ... 性ホルモンが作用