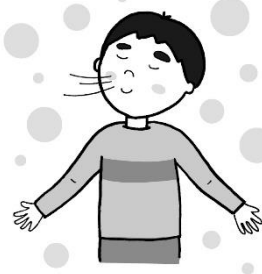





**30年度 保健目標**  
早ね・早おき・朝ごはんで、  
元気を富東っ子  
-朝ごはんを野菜を食べよう-  
H30 富士松東小 保健室

寒さがだんだんきびしくなり、はくいきも白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、鼻と口のどちらでいきをすっていますか。「口で…」という人は要注意です。冬のかわいた空気が口から入ると、のどがかんそうして抵抗力がおちます。また、空気中をただようウィルスなどもそのまま入ってきて、かぜやインフルエンザに感染しやすくなります。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえるほか、鼻毛にはウィルスやほりなどを防ぐはたらきがあるのです。寒いときこそ「鼻こきゅう」ですよ！



11月の保健目標 けがに気をつけよう

本校では、放課にけがをする人が多く、運動場や教室の中で走っているところぶ・ぶつかるなど、ちょっとした不注意から、打撲や骨折をしています。学校内でも学校外でも、落ち着いた行動をしてほしいです。

**ここにも!!** **学校内にひそむ**   
**けが・事故のキケン**

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかわかっておくことが大事。たとえば、体育館やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところがあげられます。

**⚠️ ろうかの曲がりかど**      **⚠️ かいだん**      **⚠️ 出入り口 (とびら)**

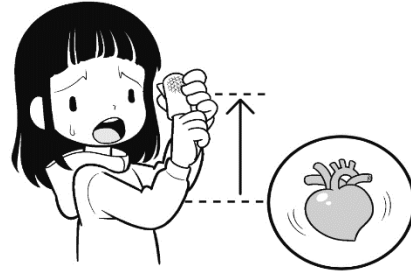
こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってこるんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができるはずですよ！

けがをしたときに、自分でもできる応急手当てがあります。次の4つのうち、手当てとしてまちがっているのはどれでしょうか？

①すりきずは、まず傷口の汚れを水道の水でよく洗い流す



②止血する時は傷口をガーゼなどで押さえ、心臓より高く上げる



③やけどは受傷部位に直接あてないようにして水道の水で冷やす



④鼻血が出た時は、首のうしろをトントンとたたく



こたえ ④ 首のうしろをたたいても鼻血はとまりません。鼻血がでたときは、少しうつつむいて、親指と人さし指で小鼻を強くつまみます。また、鼻血をのみこむと気持ちわるくなるので、吐きだすようにしましょう。

## あし はじ かけ足が始まります！！

—元気に走るために—

### ●学校にくるまで

睡眠と朝食をしっかりととりましょう。登校前に、熱やだるさはないか、体調をチェックしましょう。参加がむずかしいようなら、無理をせず休みましょう。

### ●スタートするまで

走る前には靴をチェックします。ひもをしっかりとむすんだか、こわれていないかなど、けがの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けます。

### ●ゴールした後

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動も忘れずに行い、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょう

**あし あ 足に合った靴を選ぼう**

つま先を指で押したとき、指1本分ぐらいのゆとりがある。

はば たか あ 幅や高さが合っていて、締めつけすぎない。

かかとが余ったり、くるぶしなどに靴が当たったりしない。