

トピック

- ・ 運動の準備をしよう！
- ・ 保健安全委員会企画
「つめ&ハンカチチェックキャンペーン」

運動の準備をしよう！

来週から体育祭の団練習が始まります。準備を整えて取り組みましょう。「ひもがほどけて転んで周りの人をまきこむ」、「友だちとぶつかって長いつめでひっかく」といったケガのように、準備不足でチームプレーを行うと、自分だけでなく周りの人のケガにもつながり危険です。準備で防ぐことができるケガは防ぎましょう。もしケガをしてしまったときは、手当てをするのがまんせずに声をかけてくださいね。

- 髪が長い人は結ぶ
- 爪は短く切る
- 準備運動・整理運動をする
- 暑さ対策・水分補給する
- サイズがあつた靴をはく
- 靴ひもがほどけないようにしっかり結ぶ



運動の準備はふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- すいみん…前の日は早く寝ましたか？
- 食事…朝ごはんは食べましたか？
- 排便…うんちは出ましたか？
- 健康…体調はいいですか？
- ケガ予防…爪は短く切つてありますか？

元気に運動するためにも、気をつけるようにしたいですね。

しっかり洗う理由って？

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう？ それは、すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「うみ」がでたりするからです。また、汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出ているときは、せいけつなハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。



転んですり傷が出来たときは、洗ってから保健室に来ましょう！！

保健関係の講演会を行いました。

- ・ 9月4日(月)2,3年生対象 薬物乱用防止教室
講師:埼玉県警非行防止指導班「おおぞら」さん
- ・ 9月19日(火)3年生対象 性に関する学習指導講演会
講師:埼玉医科大学産婦人科医 高橋幸子先生

共通して「正しい知識を持って自分の身は自分で守ろう」「うまい話には裏があるから乗らない」「身近な大人にSOSを出そう」という話がありました。必要なときに思い出してくださいね。

保健安全委員会企画「つめ&ハンカチチェックキャンペーン」

目的

- ① つめが長いと、外での運動でつめの中に土がたまり衛生的でないので、清潔にしよう！
- ② 運動中につめをケガしたり、つめでケガをさせてしまうことを防ごう！
- ③ 手を自然乾燥でなくハンカチでふく習慣と、つめを切る習慣をつけよう！

日時

つめ→①10月2日(月)(結団式)帰りの会 ②10月10日(火)帰りの会 計2回
ハンカチ→10月2日(月)～10月13日(金)帰りの会 2週間

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
つめ	○					○			
ハンカチ	○	→							

方法

【つめ】

- ① 帰りの会で、保健安全委員が生徒の机を回り、つめの長さをチェックする。手のひら側から見てつめ先が見えなければOK。
- ② 明らかにつめ先が出ている切り忘れた人は、クラス用のつめ切りで切る。

短くしてもつめ先が少し見えるつめの形の人は、それ以上切る必要はありません。



【ハンカチ】

- ① ハンカチを持って手を挙げる。教室の前に立った保健安全委員がチェックする。

もってまーす！



つめが長いと…。

- ・ つめの中に汚れがたまりやすい。ケアをせずただ伸びただけのつめは見た目的にもきれいではありません。
- ・ つめがはがれやすい。全部はがれると元に戻るまで早くても半年かかります。ばい菌が入ってしまったら炎症が起きて大変なことに！
- ・ 人をケガさせる危険がある。ひっかき傷をつくってしまったら、目を傷つけてしまったら責任重大…！



ハンカチで手をふかないと…。

- ・ ぬれた手にはばい菌がつきやすいため、服や髪、ドアノブをさわるとせっかく手を洗ったのにまたばい菌がつく。
- ・ 水分が蒸発するとき手が乾燥する。
- ・ 水を飛ばしながら手をぐんぐん振って自然乾燥はかっこわるい…。

