



すこやか



うるま市立与那城小学校 保健室 令和4年9月1日 発行

42日間の長い夏休み、みなさんは、ゆっくり休めましたか？楽しい遊びや旅行、勉強、部活、お手伝いなどでつかれた人もいるでしょう。どんな夏休みだったか、ぜひ保健室でも聞かせてください。

さて、今日から2学期がスタートしました。久しぶりの学校生活はどうか？休み明けはつかれが出やすいので、意識をしてねる時間をたっぷりとり、朝は早く起きて、朝日を浴びましょう。そうすることで、体内時計がリセットされるといわれています。

もちろん朝ごはんも食べてきてくださいね。規則正しい生活が、あなたの元気をサポートしてくれますよ！

9月の保健目標

けがをふせごう

9月9日は「救急の日」

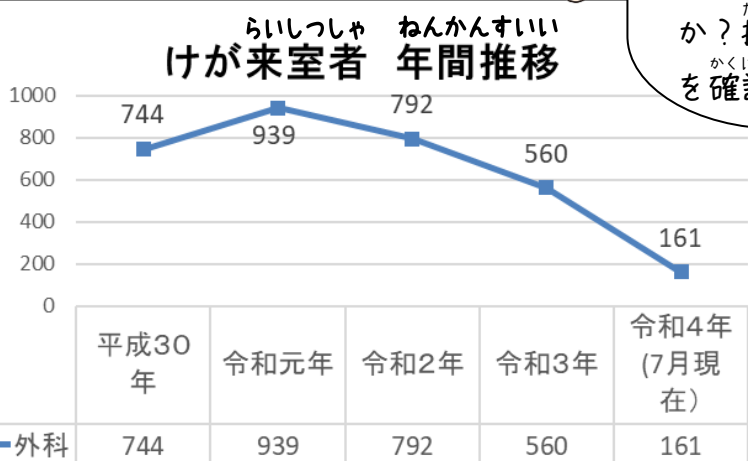
けがランキング

【けがの種類】	【場所】
1位 だぼく	1位 教室
2位 すりきず	2位 ろうか・階段
3位 前のけが	3位 運動場



よなしろ小は、けがをする子が毎年少なくなっています。日ごろから一人一人が安全に気をつけるようになったこと、コロナ禍のため、休み時間が少なくなったことが理由として考えられます。中でも、1学期にけがが少なかった学年は、4・5年生です。すごいですね。

9月の保健目標は「けがをふせごう」です。あなたはルールをまもり、仲よく安全にあそぶことができますか？担任の先生やおうちの人と、今一度ルールやあそび方を確認しましょう。



保護者の方へ ～子どもの足と靴について～

靴選びの主なポイント

- つま先：少しゆとりがあり、指を全て動かせる
 - 甲：ひもやベルトなどで調節できる
- かかと：足をしっかり支えている
- 靴底：足の動きに合わせて曲がる

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかりと支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのが靴(履き物)です。靴が小さすぎる(きつい)と指や甲があたってこすれ、足をいためます。また、大きすぎる(ゆるい)と足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。



AEDをさがせ！！

よなしろ小には、2つのAEDがそれぞれ違う場所にあります。これは、心臓がうまく動いていないときに使う物です。意識がない、息をしていない人に、できるだけ早く使うと心臓がうまく動き出すことがあります。いざというときには、AEDの場所を確認しておきましょう。

【ヒント】

- ①屋根があるところで、バスケやバレーなど運動をするところ
- ②印刷をするところ



答えは、保健室前の掲示板にあります。見に来てください。わからないときは、ゆうな先生か、担任の先生にきいてみてね。



【むし歯治療率】 【眼科受診率】 (1学期末)

7.3% 13.7%

夏休みに検査や治療を受けた人は、保健室まで所定の用紙の提出をお願いします。