



すこやかスクール



おかざま しりつふくおかしょうがっこう ほけんしつ
岡崎市立福岡小学校保健室

2学期がスタートしました。夏休みは元気いっぱいでも過ごせましたか。2学期は学校行事が多くあります。まず、生活習慣を整えて、体も心も学校モードに戻しましょう。しかし、新学期は疲れがたまりやすいです。体や心がしんどいなど思ったときは、無理をせずいつでも保健室へ来てください。また、日中は暑い日が続くので、引き続き熱中症にも気をつけましょう。



こんげつ
今月のすこやかめあて



よぼう
けがを予防しよう！

1 こんなときどうする？ 応急手当クイズ（答えはうらを見てね！）

Q1 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ 座って軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



わたしのこたえ おうちの人のこたえ

Q2 頑張っていて走っていたら足が痛くなってしまった！

- ア ついていない足で、その場でジャンプする
- イ 氷などで冷やしながら軽めにたたく
- ウ マッサージしながら少しずつのばす



わたしのこたえ おうちの人のこたえ

Q3 バasketボールを取りそこなって、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



わたしのこたえ おうちの人のこたえ

2 AEDってなんだろう？



福岡小には職員室（水泳学習中はプール）と職員玄関の2か所にありますよ～！

左の写真が何か分かりますか。これは、「**AED**」という機械です。誰かが突然倒れた時に、正しく心臓を動かす手伝いをしてくれます。1秒でも早く、AEDを使えば多くの命が助かります。まさに、AEDは「**命を守る宝箱**」ですね。病院や駅、公共施設など人が多く集まるところに置いてあるので、覚えておきましょう。

3 土ふまずについて

土ふまずとは何か知っていますか。土ふまは右の写真のように、足裏にあるくぼみのことを言います。土ふまずには、以下のような働きがあります。



- ① 跳んだり、飛び降りたりするときのバネやクッションの働き
- ② 体重を支える働き
- ③ 立っている時や歩行時にバランスをとり、けがなどを防ぐ働き

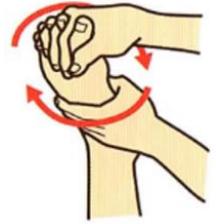
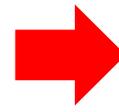
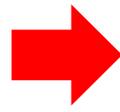
足指運動をして、土ふまずを作ろう!

赤ちゃんの足を見て分かるように、土ふまは生まれつきあるわけではありません。成長期に十分な足の運動、特に足指の運動をすることが大切です。土ふまがないと、足の疲れを感じやすくなったり、転びやすくなったりすると言われています。ぜひ、親子で足指運動をやってみてください♪



足と手であくしゅ

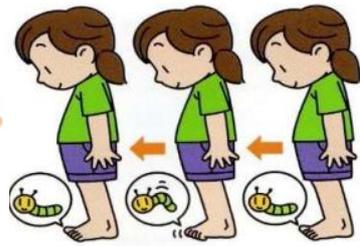
- ① あくしゅをしたまま、足のうら側にゆっくりと引っばいます。
- ② あくしゅをしたまま、足の甲側にゆっくりと引っばいます。
- ③ 足の指先をゆっくりと3回回します。



足指じゃんけん



イモムシ歩き



足の指を浮かせて伸ばし、地面をつかむようにギュッと丸めて、足指の曲げ伸ばしだけで前に進みます。

～ こころにも 応急手当を ～

こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談することです。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも
相談に来てね。

【保護者の方へ】 健康診断の結果、受診報告書の提出について
1学期に実施した健康診断が未受診で、夏休み中に受診をされた方は結果を学校へ御提出ください。また、健康診断後に「受診のすすめ」を受け取られている方も「受診報告書」を早めに御提出ください。
保健室用着替えの服の寄付をしてくださった保護者の皆様、ありがとうございました!