



令和6年9月5日
岡本小 保健室

ほけんだより 9月

夏休みはどうでしたか？今年も暑い日が続いていましたが、元気にすごせたでしょうか。学校が始まり数日経ちました。生活リズムはどうか？つかれも出てくるころかと思いますが、体も心も学校モードにもどし、元気に学校生活をすごしましょう。



9月の保健目標
じょうぶなからだをつくろう



夏休み中に疾病・異常の疑いの治療・検査が済んだ場合は、診断書等を学校に御提出ください。



子ども安全メール from 消費者庁 (2023年8月25日配信) より

「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故（ころんだときの事故）に注意！」

まだまだ水分ほきょうがたいせつな時期が続いています。ころんだ時に「くび」や「かた」にかけていた水筒がおなかに当たり、ケガをするといった思わぬ事故が発生しています。消費者庁・国民生活センターに寄せられた「水筒を持ち歩く子どもの転倒事故」を紹介します。

- 「水筒(1 リットルの容器)をななめにかけて歩いていたら、坂道で転倒し、水筒が地面と体の間にはさまれる形でおなかをつよぶつけた。おなかの中のケガがひどく、入院し、10 日後に退院した。」(9 歳)
- 「通学中に友だちとおいかけてこをしていたところ転び、ななめがけていた水筒がおなかの右側に当たった。痛みとおう吐があり救急車でこばれ、緊急手術し、入院した。」(10 歳)

などです。小学生までは転びやすく、転んだ時に反射的に手をつくといったことがとりにくい特徴があります。また、子どもの体の中でもおなかは大きく、おなかまわりの筋肉が弱いなどのことから、おなかに外から力がかった場合におなかの中のケガがおこりやすいとされています。水筒を「くび」や「かた」からかけていると、転んだときに、水筒がおなかにあたるキケンもあります。このほか、水筒のひもが「くび」や「うで」にからまったり、ゆう具などに引っかかったりすることにも注意が必要です。

水筒をもち歩くときには、つぎのポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくランドセルやリュックサックなどに入れましょう。
- 水筒を「くび」や「かた」にかけているときには走らないようにしましょう。
- ゆうぐなどであそぶ場合は、水筒をおいてあそぶようにしましょう。



どうしてケガをしたのかな？



どれもどこかの学校で起こったことがある事故。
事故が起こった理由と、ケガをしないため
にはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

ろうか かの
廊下の角で
ある 歩いてきた人に
ぶつかった

なぜぶつかった？



おかもとしょう かの おお
岡本 小 は、まがり角が多い！
じゅぎょう
授業におくれそうでしたら、ろうかの
かどをまがったとたん、友だちとゴツーンと
ぶつかった。

イスに座っていて
うしろに倒れて
あたまを打った

なぜ倒れた？



じゅぎょう いす ひと
授業中にイスをゆらゆらさせている人がい
ます！
ゆらゆらしていて、後ろにドッテーんとたお
れた。

どちらも、あたまのケガや手足の骨折をしてしまうかも・・・。
自分がケガをした時のこともふりかえって、ケガをふせぐ方法を考えよう。

こうすればいいね！

ろうかがあるときは？

ろうかのみぎがわを歩きます。
じゅぎょう
授業にまにあうように5分前こうどうします。

いすにすわるときは？

グー・チョキ・パーで、よいしせい。

よいしせい？

	<p>グーをおなかとせ なかにいれて、せ すじをピーンとの ばす。</p>		<p>ひじを直角に したときに、 チョキでつく えをはさむ。</p>		<p>め ほん 目と本や ノートは、 パー2つ分 はなす。</p>
--	---	--	--	--	---