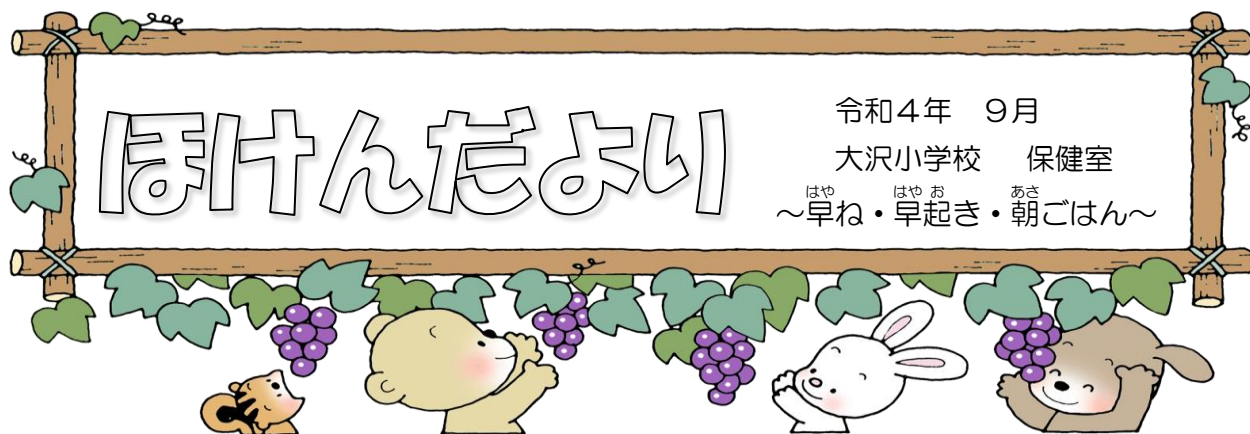




令和4年 9月

大沢小学校 保健室

～はやね・はやお・あさき・早起き・朝ごはん～

9月の保健目標

からだをきたえよう

2学期が始まり、1週間が過ぎました。少しずつ学校生活のリズムになれてきましたか？
夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もい
れません。早めに寝る、朝ごはんを食べる、こまめに水分補給をするなど、体調を整えられるよう
に意識していきましょう。実りの多い秋になるように、2学期も新型コロナウイルス感染症の予防
対策を行いながら、1日1日を大切に過ごしていきたいですね。

9/9 は救急の日

けがをしやすいのはどんなとき？

イライラしている



いそいでいる



つかれている



ぼーっとしている



クイズ！けがをしたとき最初に自分でできること ①・②どちらが正しいでしょう？

【1】すり傷

- ①すぐにばんそうこうをはる
- ②水道の水でよく洗う



【2】鼻血

- ①上を向き、首のうしろをたたく
- ②うつむいて座り、小鼻をつまむ



【3】やけど

- ①流水で冷やす
- ②水ぶくれをつぶす



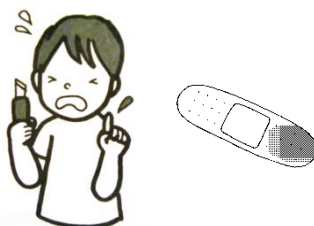
【4】ねんざ

- ①すぐに温めてマッサージする
- ②あまり動かさずに冷やす



【5】切り傷

- ①傷口を心臓より上に上げる
- ②傷口を心臓より下に下げる



【6】頭を打った

- ①頭を動かして痛みをまぎらわす
- ②あまり動かさずにすぐに先生やおうちの人に伝える



クイズの答え：【1】…② 【2】…② 【3】…① 【4】…② 【5】…① 【6】…②



マスクの下は
口呼吸になっていませんか？



鼻毛は空気中の細菌やウイルスを取り除く
フィルターの役割をしています。
口呼吸では、それらが取り除かれず、直接
体内に入ってしまう。

呼吸の自覚症状チェック

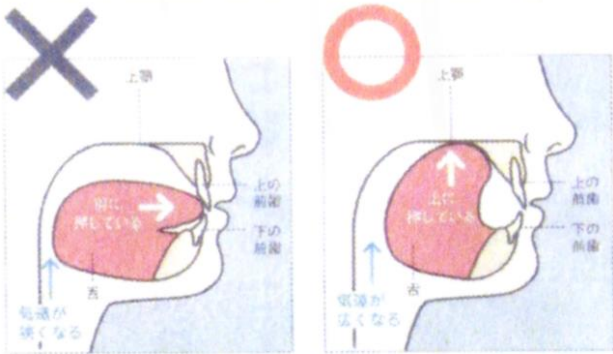
- ・呼吸が苦しいことがある
- ・すぐに呼吸が乱れる
- ・口が開いていることが多い
- ・手足が冷たいまたはしびれることがある
- ・つかれがたまりやすいと感じる

どれか1つでも当てはまれば、呼吸を見直す
ことが有効な場合もあります。

正しい呼吸をするために ~舌の適切な位置~

舌が下がっている

舌が上あごに当たっている



舌先……前歯裏側の少し上で、上あごが
曲がり始めるところにつける。
舌全体…上あごに当てる
※くちびりは軽く閉じ、鼻から呼吸をする。

- ・だ液がしっかり出ること、「むし歯」や
「歯周病」の予防につながる。
- ・気道が広くなり、息がしやすくなる。



引用資料：新しい呼吸の教科書/ワニ・プラス

呼吸は歯の健康と姿勢にも影響します。

口呼吸の人は、舌を正しい位置にして、自分のペースで1分間鼻呼吸を練習してみましょう。

おうちの方へ 体づくり運動 お勧めサイト



アクティブ チャイルド プログラム



「日本スポーツ協会」のサイトです。子供たちが楽しみながら積極的に体を動かせる遊びなどが紹介されています。子供の頃は、元気に遊んで多様な動きを身に付ける大切な時期です。

御家族で一緒に遊べる内容も紹介されておりますので、よろしければ御覧ください。