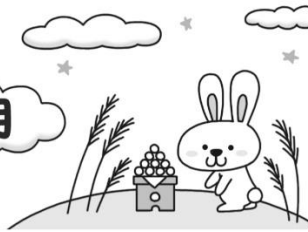




# ほけんだより 9月



上尾市立原市小学校  
令和4年9月22日  
保健室 N o . 5  
【家庭数配布】

## くつ えら かと はき かた ～靴の選び方、履き方について～

「成長期だから」「すぐピッタリになるから」と、大きめのくつを選んでいませんか？合わないくつを履いていると、足の成長や発達に悪影響を及ぼす恐れがあります。

靴が小さすぎると、指や甲があたり、足を傷めてしまいます。逆に大きすぎると靴の中で足が動いたり、かかとがぬけたりして、うまく歩けず、転倒につながります。また、履き方では「かかとをつぶしている」、「ひもを正しく結んでいない」といった改善点が目立ちます。

### 【くつを選ぶときのポイント】

- ①つま先に足の指を自由に動かせるようなゆとりがある。
- ②かかとが固く、しっかりしている。
- ③足に合わせてひもでしめるなどの調節ができる。
- ④足の指が曲がる位置でくつ底も曲がる。
- ⑤くつ底や中敷きに衝撃を吸収するクッション性がある。

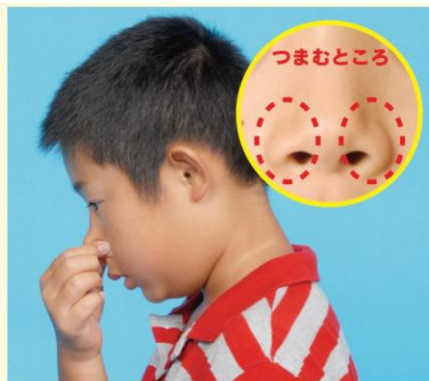


上履き、外履きのどちらも、適切なサイズで正しく使っているでしょうか？ケガ防止の観点から、いま一度ご確認いただけますと幸いです。

## はなち と 鼻血を止めるにはどうすればいいの？

子供が出す鼻血の多くは、鼻の穴の近くにある細い血管がさけて、出血することで起こります。そのため、鼻を親指と人差し指で、約5分間つまむことで出血を止めることができます。静かに椅子に座って、止血をするようにしましょう。

上を向くと、血管が鼻から喉に入ってしまうので、必ず下を向いて止血しましょう。



# うんどう じゅんぴ まいにち せいかつ 運動の準備は、毎日の生活から

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、普段から「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…爪は短く切ってありますか？
- 元気に運動するためにも、気を付けるようにしたいですね。



## けがをせず、元気に運動するために



★ すいみんを十分にとる



★ 手足のツメを短く切る



★ 朝ごはんをしっかり食べる

★ 準備運動をする



★ 自分の足に合ったくつをはく



★ こまめに水分をとる

① グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに！

⑦ 水道の水で洗い流し、保健室に行く

① そのまま保健室で手当てしてもらう

⑦ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



③ がんばって走っていたら、足がつかってしまった！

⑦ マッサージしながら少しずつのばす

① ついていない足で、その場でジャンプする

⑦ 氷などで冷やしながら強めにたたく



## 運動と 応急手当での クイズ

④ うんどう おせ  
運動で汗をかいたら？

⑦ 体を冷やす働きがあるので、そのままにする

① とりあえず服のそでやすそでふいておく

⑦ きれいなタオルやハンカチでふきとる



② うんどう まえ くつ  
運動する前。靴のひも、何となくめんどうだけど…？

⑦ 自然にほどけないくらいに軽くむすぶ

① 足にぴったりさせるよう、しっかりむすぶ

⑦ 動くことができればむすばなくてもよい



⑤ バasketボールを  
取りそこねて、つき指した！

⑦ あたためながら引っぱる

① 動かさないようにして冷やす

⑦ 痛みがおさまるまで様子を見る

