

すこやか

令和5年
11月1日発行
周陽小学校保健室

少し前まで「暑い暑い。」と言っていたのに、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。気温の差が激しく、体の調子をくずしやすい時期です。睡眠をしっかりとって感染症にまけない強い体でがんばりましょう。



11月の保健目標 冬に向けて体を鍛える。姿勢をよくする。

持久走練習が始まります

11月28日の持久走大会に向けて体育や業間時間に練習が始まります。体調を整えて無理のない準備をしましょう。走り初めによくある保健室での訴えで多いのが、「膝が痛い」、「わき腹が痛い」です。痛みを予防する、減らすためにはどうしたらよいでしょうか。

原因は？

膝が痛い



膝を使いすぎることによって曲げ伸ばしすると、成長していく骨が繰り返し筋肉を引っ張ることによって痛みます。筋肉が骨を引っ張って痛む場合もあります。

どうしたらいい？

痛みが強い場合は練習を休みましょう。通常は2.3日たてばよくなります。一週間たっても痛みが治らない場合は病院でみていただきます。

原因は？

わき腹が痛い



準備運動をしっかりとしないと、内臓全体の血流が悪くなり、腹筋に痛みがでます。また、走ることで内臓が揺れると胸の下にある筋肉が引っ張られ、痛くなることがあります。

どうしたらいい？

準備運動をしっかりとすること、自分のペースで走ること、深呼吸をして酸素を取り入れましょう。痛みが強いときには休みましょう。

持久走を始めるときに注意すること

しっかり準備運動をして体を温めてけがを防ごう



くつは、つま先が指1本分入程度の大きさで



自分のペースを考えながら走ろう



いつもと違う息苦しさがあったときは走るのをやめよう



「がん」について学習しました

10月10日、6年生を対象に「がん」について学習しました。市健康づくり推進課保健師さんと、乳がん体験者コーディネーター井上さんが来校され、がんのしくみや、予防のためにどうしたらよいか、体験された井上さんの考えたことなどを話されました。児童のみなさんは、真剣に話を聴き、自分の生活習慣を振り返りました。



「私 はまだならないや」、「年をとればなるもの」と思っていたから、だれでもなるものだと思い、おどろきました。周りにがんの人がいると、自分ができることを考えるけど、2人に1人となると、周りには気づかない人もいられるかもしれないことを知りました。マークを見たら、自分ができることを考え、行動しようと思いました。

・前から気にかけていた
ヘッドネーションに今はできないかもしれないけど、大人になったときに1回はチャレンジしてみたいです。学んだことを家の人に話してがんのことを知ってもらい取り組みを自分なりに行ってみたいです。

見た目はわからないけど、人の助けが必要。な方がこのマークをつけています。



きゅうきゅうきゅうめいし

救急救命士になろう！



周陽フェスタのキッズチャレンジで、児童の希望のみなさんが「救急救命士」のお仕事を体験しました。

119番通報で現場に向かったところから始まり、ストレッチャーに乗せて救急車へ入ります。車内で血圧、脈拍、心電図を測定し、酸素マスクをつけて心肺停止を想定して心臓マッサージ等の手当てをしました。中学生が患者さんと救急隊の隊長になってサポートしてくれました。

実際にその場にいるような緊張した雰囲気の中、消防署の職員の方がやさしくていねいにやり方を説明してくださり、楽しく学習することができました。

むねをおすのはすこしむずかしかったけど、うまくできたときもあってうれしかったです。

1年生

ストレッチャーが思ったより大きかったのでおどろきました。体おんや、ストレッチャーを運んだりできてうれしかったです。2年生

まず、むねのへんを30回おして、その後にかい2回くうきをいれるということがべんきょうになりました。それをきゅうきゅう車のなかでできたので、すごくじゅんぴしてくれていたんだとわかりました。

3年生