

# すこやか

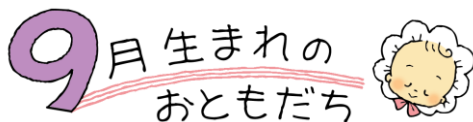
あわら市伊井小学校

R1. 8. 28

夏休み明けに元気みなさんの顔を見ることができてうれしかったです。今年の夏も暑かったですね。みなさんの様子を見ると、真っ黒に日焼けしてきつと充実した夏休みを過ごせたのだと思います。9月には学校行事がたくさんあります。毎日早寝早起きをして生活リズムを整え、前期後半を元気にスタートさせましょう。

## 生まれてきてくれて ありがとう

- 1年 K. Nさん
- 1年 S. Nさん
- 2年 R. Eさん
- 4年 R. Tさん
- 5年 R. Tさん
- 5年 T. Yさん



## 9月の保健行事

【発育測定&保健指導】今月は体重と身長を測ります

- 8月28日(水) 5年 5限目
- 9月 2日(月) 2年 4限目、 4年 2限目
- 6年 3限目
- 9月 3日(火) 1年 2限目
- 9月 4日(水) 3年 1限目



## 9月9日は救急の日

じぶんでできる…てあての「RICE」

【R】Rest = あんせいにする

【I】Icing = ひやす



【C】Compression = おさえる

【E】Elevation = たかくあげる



## けがの応急手当を覚えておこう



**打撲・ねんざ** すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高くあげて氷で冷やします。痛みが引くまで安静にしましょう。

**やけど** 流水で10分以上冷やします。水ぶくれができた場合は潰さず、ガーゼなどで覆って病院へ行きましょう。衣服の上からやけどをした場合は、そのまま流水をかけて冷やします(服を脱いでいる間にやけどが悪化してしまうため)。

**すり傷・切り傷** 傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ばんこうそうなどで保護します。

**鼻血** 下を向いて親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

## けがをしないためには

**× 慌てない**

慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

**危険予測をする**

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

**規則正しい生活習慣**

寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあったりけがをしやすくなったりします。

© 少年写真新聞社 2019

## 足の健康のために... くつえらびのポイント

- 小さすぎると → 指やこががあたりやすくなり、足をいためます
- 大きすぎると → 足がくつの中で動いたり、かかとがぬけたりします

※ ひもをわざとゆるめたり、かかとをつぶしたりしてはくのはぜったいにやめましょう!



<p><b>つま先</b></p> <p>少しゆとりがあり、指をぜんぶ動かせる</p>	<p><b>こ</b></p> <p>ひもやベルトでかんたんにちよせつできる</p>
<p><b>かかと</b></p> <p>足をしっかりささえられる</p>	<p><b>そこ</b></p> <p>足の動きにあわせてまげられる</p>

## もう平気? まだあぶない! 熱中症



### 熱中症対策ワンポイント Q&A

**運動会の練習中には忘れずに持ってきてきましょう!**



【質問】 運動するとき、水分はいつとればいいの?

- ① 運動する前
- ② 運動中 (休けいするとき)
- ③ 運動した後



【答え】 ぜんぶです!!

熱中症の予防は、水分を『こまめにとる』ことがポイント!

運動会の練習や体育、外遊びなど、体を動かすときにはとくに注意が必要です。「のどがかわいた」と感じる前に、水分をとるようにしましょう。



- ① すいとう  
※ 多めのお茶と  
運動会練習中はスポーツドリンクも持ってきててもよいことになっています。お家の人と相談しましょう。
- ② あせふきタオル  
あせをたくさんかくので、毎日ハンカチとは別にあせふき用のタオルを持ってきてきましょう。
- ③ 着替えの用意  
あせをかくので、替えの体操服や下着を持ってきててもいいですね。



## あわらしょうがっこう 芦原小学校



保健委員会が実施されました。

「気持ちの良いあいさつをしよう」をテーマとして、保健委員会が中心となって行われました。

毎週木曜日、朝の活動として全校一斉に各学級で行っています。昨年度からの取り組みで、児童たちも、SSTについて理解が深く、毎回楽しそうに行っています。5月には、学校



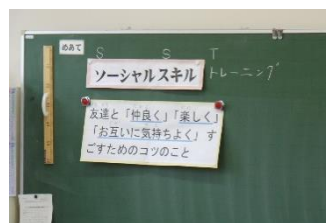
## きたがたしょうがっこう 北潟小学校

で、SSTを実施しています。年間計画をたて、その内容に沿って行っています。

6月には、「あいさつ」をテーマに保健委員会を中心とした発表を行いました。その後、児童間



でのあいさつに変化が見られました。SSTを通して、積極的にあいさつをする児童が増えるといいです。



## かなづびがししょうがっこう 金津東小学校



をテーマに実施しました。その後、児童の間であたたかい言葉がけを意識して関わっている様子が見られました。

毎週水曜日の朝学習の時間に、年間計画に沿って実施しています。男女混じって、楽しく積極的に取り組んでいます。昨年度は、学校保健委員会で「あたたかい言葉がけ」



# ほのぼのコーナー

今回はあわら市内の各小学校で実施しているSSTの様子を紹介します！！

## ほんじょうしょうがっこう 本荘小学校

月に2回、朝の活動の時間を利用して、各学級で実施しています。友達ともっと仲良くなるためのコツを身につける練習などを楽しんでいます。また、SST活動後は、感想を言い合ったり、振り返りカードを記入したりしています。

6月には、学校保健委員会を行いました。「あたたかい言葉がけ」をテーマとし、保健委員会の発表や教育総合研究所の先生によるSSTを行いました。児童たちも楽しく笑顔で参加していました。



## ほろろぎしょうがっこう 細呂木小学校

どどの学級も積極的に取り組んでいる姿が見られます。そのほかにも、新入生を迎える会、全校集会での児童に向けての生徒指導の話の場面などに取り入れています。

去年は、秋に「いいところを見つけよう」をテーマとして、学校保健委員会を実施しました。お互いのいいところを交換し、それを全校児童分、掲示しました。



## かなづしょうがっこう 金津小学校

毎月第3水曜日の昼休み後に「ほのぼのスキルタイム」としてSSTを行っています。年間計画のテーマに従い、保健委員会



の児童がモデルになったTV放送を全校に配信し、全児童が一斉に取り組んでいます。

昨年度の学校保健委員会では低学年と高学年に分かれ、SSTを行いました。今年度は、縦割り班でSSTを行う予定です。



## いしょうがっこう 伊井小学校

毎月第2週目を「伊井っ子SST週間」として、年間計画に沿って各学級で取り組んでいます。発育測定後の保健指導でも、SSTを実施していく予定です。



6月の学校保健委員会では「伊井っ子みんなで楽しくすごそう」をテーマに保健委員会の発表と教育総合研究所の先生を迎え講演とSSTを実施しました。



各小学校でSSTに一生懸命取り組んでいます。児童たちは目的、めあて、ルールをしっかり理解して、SST活動を楽しんでいます。SSTを通して、友達のいいところを見つけたり、友達ともっと仲良くなったりすることで楽しい学校生活が送れるといいと思います。また、友達との関わりの中から、コミュニケーション力も高めることができます。会話の中で「おはよう」「ありがとう」「どういたしまして」など自然と言えるようになるだけでもコミュニケーション力は身に付くと思います。ぜひご家庭でも、言う練習をしてみてください。

