

# ほけんだより

令和4年9月  
一宮市立西成小学校

2学期スタート!!



あ?暑いけれど、もう9月がっ!

夏休みはどうでしたか?たくさんお出かけ...はできなかったとしても、ふだんはできない何かに挑戦できましたか?

いよいよ2学期が始まります。生活リズムが乱れてしまった人、何となくやる気が出ない人、夏休みモードはおしまい!できるだけ早く学校モードに切りかえていきましょう。もしも困っていることがあったら、いつでもお話をしに来てくださいね。楽しい2学期になりますように!

9月の保健目標

けがを予防しよう

令和4年度1学期 西成小でけがをした人

令和2年度:141人  
令和3年度:176人

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
37人	17人	25人	18人	16人	19人	132人

けがが多かった場所

1位	2位
運動場	教室

けがが多かった時間

1位	2位
体育の授業	中間放課・昼放課

前の2年間と比べると、けがは少し減りましたが、中には、気を付けていれば防ぐことのできるものもありました。みなさんの身の回りの環境や、ふだんの行動は安全ですか?

もうすぐ、KYT(危険予知トレーニング)という勉強をします。学校の中で、けがをしやすい場所や行動についてみんなで考えます。

安全にすごして、けがを減らしていきましょう!

毎日チェック!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくではないですか?

朝ごはんをぬいていませんか?

暑さによるつかれはないですか?

服がきつい・ゆるい感じはないですか?

手・足のつめはのびていませんか?

くつのひもはゆるんでいませんか?

## 足も健康に! くつ選びのポイント

- つまさき: 指を全部動かせる
- こう: ひもなどで調節できる
- かかと: 足をしっかり支えている(かたすぎ・やわらかすぎはX)
- そこ: 足の動きに合わせてまがる

サイズが小さいくつは指やこうが当たってこすれ、足を痛めます。逆に、大きすぎると足がくつの中で動いたり、かかたがぬけたりします。運動中に足をくじいたり、ねんざをしまったりすることもあります。

ひもをゆるめてはいたり、かかとをふんでいたりすると転んでしまうこともあります。くつをはかずに走っている人もいました...すべて転んだり、画びょうがささったりするかもしれませんよ!

おうちの人と、くつの大きさやはき方をチェックしてみましょう。