

# ほけんだより9月

貝塚市立葛城小学校  
2013年9月2日



朝晩すこしずつ秋の気配がでてきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。

熱中症の心配もあります。学校には少し多めにお茶を持ってくるようにしましょう。



- 自分でできることをしてみましょう
- 9月9日は「救急の日」です。けがをしたとき、自分でできることを再確認するために、①～④のときにできることをA～Dから選びましょう。
- ① 手の指を切った
  - ② 外でころんで足をすりむいた
  - ③ 鼻血が出た
  - ④ つき指をした
- A. 座って下を向いて、小鼻（鼻の左右のふくらんだ部分）を押さえる。
  - B. 水や氷などで冷やす。
  - C. 切った部分を心臓より高くあげて、清潔なハンカチなどで押さえる。
  - D. けがをした部分の汚れを流水で洗い落とす。
- (①—C、②—D、③—A、④—B)



## あいさつ 挨拶ってなあに?

「あいさつ」ってなぜするのでしょうか?

「あいさつ」の「あい」には心を開くという意味があり、「さつ」にはその心に近づくという意味があります。つまり、「あいさつ」とは、自分の心をひらくことで、相手の心に近づくという、人との関係において大切な役割があるのです。

ですから、きちんとしたあいさつができると、どんな相手に対しても心をひろげ、良い印象、良い雰囲気にあたえることができます。

きちんとした挨拶ができる人は心あたたまる人間関係をつくることができるということです。

社会人の第一歩は「まずあいさつ」からと言われるのはそのためです。

「あいさつ」の持つ力は私たちが思っている以上の大きな力を持っているのです。

## 未来の足を作るために

子どもの足は、まだ未完成です。足の骨が全部揃って完成するのは10歳頃です。大人の足に完成するのは18歳頃と考えられます。成長過程において、靴は足の形を正しく整える重要な働きをします。

足のサイズにあった良い靴を履くかどうか

＝大人になったときに問題のない足を作る上で  
の大きなポイント

### 子どもの靴選び

足の幅や甲の高さがあっていて締め付け感のないもの

つま先は親指で押して指1本分程度のゆとりがあるもの

かかとが余ったり、靴の縁がくるぶしなどに当たったりしないもの

夏休みの間に、体も足も成長して大きくなっています。

今一度、お子さんの足のサイズを確認してあげてください。

学校でも、足のことを勉強します。  
二測定で行います。



保護者の方へ (持ってくる物: 体操服)

9/3 低学年 9/4 中学年 9/6 高学年の身長と体重の2測定を行います。

体格には個人差はつきものですが、伸びが低い子どもの中には病気がかかっていることがあります。ご心配な時には一度病院へ行かれることをおすすめします。



爪を切りましょう  
人も自分もけがをします。