

# ほけんだよ9月

令和3年9月3日  
青木村立青木小学校  
☆☆保健室発行☆☆



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。スポーツ前の準備体操、夜更かしをしない、交通ルールを守る・・・どれもケガ予防のために大切なことです。でもそのお手伝いは、応急処置ができる久保田先生でもしてあげられません。日頃からの心がけで、一人ひとりがケガを防いでほしいと思います。これから運動会の練習が盛んになってきます。とても暑い日があったり、雨でムシムシする日があったり天候も毎日変わります。好き嫌い無く食事をして、早ね早起き朝ご飯で体力をつけて、練習に臨んでほしいと思います。でも、具合が悪くなったら我慢せずに、すぐ保健室に来てくださいね。



## アタマジラミに きをつけましょう

先日、本校の児童にアタマジラミのいるお子さんが確認されました。アタマジラミは、不潔にしているから頭に付くわけではなく、きっかけがあれば誰の頭にも付くことがあります。きっかけとは、帽子の貸し借り、頭と頭をくっつける等、物の共有や頭が近づくことです。

ついてしまったら、今は専用のシャンプーを使うことにより、一週間くらいで駆除が可能になっています。学校から連絡がありましたら、速やかに駆除していただくようお願いいたします。

専用シャンプーは薬局で購入できます。何か聞きたいことがありましたら、保健室久保田までおたずねください。

痛みを飛ばす

### “おまじない”

ケガをしたとき、日本では「痛いの痛いの飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では...

**英語**  
Pain, pain go away.  
— 痛いの痛いのどこかへ行け

**スペイン語**  
Sana, sana colita de rana,  
sino sana hoy, sanará mañana.  
— 治れ治れカエルのお尻。  
今日治らないなら明日治れ

**韓国語**  
엄마 손을 악수.  
— お母さんの手は薬の手

**フランス語**  
Bisou magique!  
— 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。

保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

- 大きすぎる靴  
足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。
- 小さすぎる靴  
指が丸まり骨の成長を妨げます。

小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーバーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがバカバカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm

### 最近の保健室から

休み時間になると、途端に賑やかになる保健室。最近では保健委員会の6年生が水分補給の劇を考えたり、絵を書きに来たりしている4年生で盛り上がっています。なるべく密にならないように・・・とこちらも気をつけていますが、つついっくつついってしまう子どもたちに、「密になっているよ!」という言葉をかけている自分に、コロナ禍への怒りすら感じる今日この頃です。いつになればマスクを外し、思いっきりじゃれ合える時が来るのか・・・早く収束してほしいと願うばかりです。先は見えないですが、みんなで頑張っていきましょう!