

ほけんたより9月

令和元年9月27日
青木村立青木小学校
☆☆保健室発行☆☆



運動会が無事に終わりました。

各学年で頑張^{かんぱん}って練習^{れんしゅう}してきた運動会^{うんどうかい}が、9月21日土曜日に本番^{ほんばん}を迎え^{むか}ました。
特に大きなケガもなく運動会を終^おえることができ^よて本当に良^よかったです。
保健係^{ほけんかかり}のテントからみなさんの活躍^{かつやく}を見ていましたが、悔^{くや}しい顔^{かお}、すごく嬉^{うれ}しそうな顔^{かお}、真剣^{しんけん}な顔^{かお}等々、
本気^{ほんき}で取り組むみなさんの顔^{かお}がとても印象^{いんしょう}的^{てき}でした。小雨^{こさめ}は降り^ふりましたが、最後^{さいご}まで競^{きょうぎ}技^ぎができてとても
良^よかったですね。運動会^{うんどうかい}まで頑張^{かんぱん}ってきた努力^{どりよく}を、今度^{こんど}は各学年^{かくがくねん}の目標^{もくひょう}にチェンジ^{ちやうぎ}していろいろなこと^{ちやう}に挑^{せん}
戦^{せん}していきましょう。



みんなが持っている体のパワー



転^{ころ}んですりむいてしまった人^{ひと}、傷口^{きずぐち}は今^{いま}どうなっていますか？
ケガ^{けが}は細胞^{さいぼう}が傷^{きず}ついた状態^{じょうたい}。この細胞^{さいぼう}には自分^{じぶん}で自分^{じぶん}を治^{なお}す力^{ちから}があ
ります。でもそれをジャマするもの^{もの}がいます。傷口^{きずぐち}から入^{はい}ってくるバイキン^{ばい}です。
でも大丈夫^{だいじょうぶ}！ 血液^{けつえき}中^{ちゆう}にいる「白血球^{はっけつきゅう}」がバイキン^{ばい}と戦^{たたか}い、「血小板^{けつしょうばん}」が傷口^{きずぐち}
をふさいで、傷^{きず}ついた細胞^{さいぼう}の回復^{かいふく}をサポート^{さぽーと}します。
みなさん^{みなさん}の体^{からだ}にはこんな^{こんな}にすごい力^{ちから}があるので、ちょっ^ちとしたケガ^{けが}
なら、何日^{なんにち}か経^たつと治^{なお}ってしまいます。ケガ^{けが}をしたとき^{とき}は傷口^{きずぐち}の汚^{よご}れ
やバイキン^{ばい}をきれい^{きれい}に洗^{あら}い流^{なが}して、細胞^{さいぼう}たち^{たち}を助^{たす}けてあげ^{あげ}てね。



9月1日は防災^{ぼうさい}の日^ひ、9月9日は救急^{きゅうきゅう}の日^ひでした。
9月3日には小学校^{しょうがっこう}でも避難^{ひなん}訓練^{くんれん}をして、煙^{けむり}体験^{たいけん}もしましたね。
何^{なに}もないのが一番^{いちばん}ですが、いざ^{いざ}という時^{とき}に素早^{すばや}く行^{こう}動^{どう}ができるように学
校^{こう}では訓練^{くんれん}をします。
火事^{かじ}の時^{とき}も救急^{きゅうきゅう}車^{しゃ}を呼^よぶ時^{とき}も119番^{ばん}でつな^{つな}がります。
この番^{ばん}号^{ごう}は覚^{おぼ}えてお^おきましょう。

かふん きせつ

花粉の季節やってきています。



あつ^{なつ}つい夏^{なつ}か、さむ^{ふゆ}〜い冬^{ふゆ}以外^{いがい}は、常^{つね}に花粉^{かふん}が飛^とんでいるよう^{よう}な感^{かん}じがし^します。花粉^{かふん}症^{しょう}には辛^{つら}い季^き節^{せつ}が
や^やってき^きました。薬^{くすり}やマ^まスク^{すく}を上手^{じょうず}に使^{つか}って、一^{いっ}緒^{しょ}にこの時^{とき}期^きを乗^のり切^きりま^ましょう！
でも、「花粉^{かふん}症^{しょう}なの？」とおも^{おも}うくらい1年^{ねん}中^{じゅう}マ^まスク^{すく}をしてい^いる人^{ひと}もい^いて、と^とても気^きにな^なって^てい^います。マ
スク越^こしでは爽^{さわ}やかな秋^{あき}の空^{くう}気^きも感^{かん}じられ^れませ^せんよ。たま^{たま}にはマ^まスク^{すく}を外^{はず}して^{して}み^みては^はどう^{どう}かな？