【原谷小学校学校教育目標】＊すすんで学ぶ子　＊思いやりのある子　＊体力のある子

ほけんだより9月

令和７年９月３日（水）
ＮＯ．８
秩父市立原谷小学校

◎そのケガ、もしかしたら防げたかも…

保健室で手当てをしたケガの原因です。ちょっとした注意で防げたものもあります。

★うっかりした
【例】よそ見をしながら教室のドアを閉めたら友達の手がはさまった

★ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りて骨折した

★あわてていた
【例】夕方、家に帰る時間に間に合わなくて、自転車のスピードを出したらカーブで転んだ

★ふざけていた
【例】休み時間、ボールに乗って遊んでいたら、転んで頭を切った

★ルールを守らなかった
【例】廊下を走って、角を曲がったとたん階段から降りてきた人とぶつかって、頭にたんこぶができた

9月9日は救急の日



かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。



② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。



③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇨ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打ぼく・ねんざ／手足を動かせない、など

令和7年度　原谷小学校児童の視力検査結果

	1年（人）	2年（人）	3年（人）	4年（人）	5年（人）	6年（人）	全校（検査者４４６人）
A（1.0以上）	29	36	54	53	48	51	271（60.8%）（昨年70.7%）
B（0.7~0.9）	18	16	12	9	11	10	76（17.0%）（昨年10.7%）
C（0.3~0.6）	4	13	11	10	14	6	58（13.0%）（昨年 6.9%）
D（0.3未満）	2	2	4	0	3	4	15（3.4%）（昨年 3.2%）
眼鏡等使用者	1	2	4	5	5	9	26（5.8%）（昨年 8.4%）

昨年度より、視力Ａ（1.0以上）の人が減ってしまいました。みなさんの勉強している様子を見ると、姿勢の悪い人が気になります。日常生活を振り返って、原因となる生活習慣は直していきましょう。

姿勢を見直してみよう！

悪い姿勢は体に悪影響を及ぼします。下のような姿勢やくせを、ついついしていませんか？

イスに浅く座る
背中から腰へかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。



足を組んで座る
足が組んでいる側に背骨が傾斜し、側わん症になる。腰痛の原因になる。



片ひじをついて座る
背骨の脇の部分からでる神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。



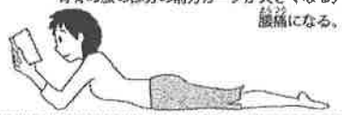
背中をまるめて体育座り
背骨の腰の部分が後ろに突出する。椎間板ヘルニアになる可能性がある。



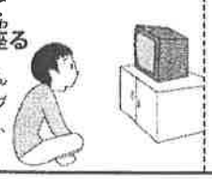
手で頭を支え、横になって寝る
背中から首にかけて背が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛などになる。



うつぶせになって本を読む
背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰の部分の前方カーブが大きくなる。腰痛になる。



あぐらをかいてあごを上げて座る
首の後ろの筋肉が縮んで首の骨の前方カーブが強くなる。首の痛み、肩こりになる。



いつも同じ側の肩にかばんをかけている
かばんをかけている側に体が傾き、背骨が傾斜し、背中が痛くなる。



首を振って鳴らす
首の関節がゆるんで頭を支えるのが困難になる。肩こりになる。

