

ほけんだよ9月

令和4年9月5日 菅原小学校 ほけんしつ

夏休みが明け、2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごしていましたか？まだまだじめじめとした蒸し暑い日が続きます。熱中症には十分気をつけて過ごしましょう。

また、夏休み明けは生活リズムの変化に体がついていけず、疲れが残りやすくなります。新学期も元気いっぱい過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

2学期 身体測定の結果

4月に身体測定を行ったときの結果と比べて、体はどれくらい大きく成長していましたか？自分の身体測定の結果を、菅原小学校の児童の平均身長・体重とも比べてみましょう！

☆ 校内の平均値

	平均身長 (cm)				平均体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年生	117.1	120.6	116.0	118.4	22.7	23.9	20.5	21.0
2年生	125.2	127.9	123.7	126.1	25.5	27.3	25.1	27.1
3年生	127.6	129.8	126.0	128.6	26.1	27.8	24.1	24.9
4年生	134.9	137.4	136.6	140.0	35.3	37.8	31.6	32.8
5年生	136.6	140.5	142.2	144.6	34.9	38.2	36.0	37.5
6年生	148.9	152.4	147.1	150.3	47.4	49.7	39.7	42.2



保護者の皆さまへ

●けんこう手帳を9月6日(火)に配付します。

9月の身体測定の結果が、けんこう手帳4ページに記入されています。ご覧になりましたら、5ページ右上の保護者押印欄に押印し、9月9日(金)までに担任にお戻しください。

●医療機関受診結果をご報告ください。

1学期の健康診断後に、受診が必要な児童に「受診のお知らせ」を配付しました。夏休み中に眼科や歯科医院などの医療機関を受診されたご家庭は、受診結果を学校にお知らせください。



9月9日は救急の日



9月9日は、「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせで、救急の日とされています。「救急」とは、けがをしたり病気になってしまったりした人に応急手当をすることをいいます。

おぼ ~覚えておこう！自分でできる応急手当~

手や足をすりむいた

水道の水で傷口をきれいに洗い流します。出血しているときは、ティッシュやせいけつなタオルなどで傷口をおさえましょう。

手や足をひねった

無理に運動を続けようとしてはいけません。安静にし、けがをしたところを冷やしながらかささないようにしましょう。

鼻血が出た

上を向くと、のどに血が流れ込み、気分が悪くなってしまう。鼻血が出たら、小鼻をつまみ、下を向いて安静にしましょう。ティッシュを鼻につめこむのも×です！

目にゴミが入った

目をこすってしまうと、目の表面が傷ついてしまいます。目にゴミが入ってしまったら、絶対にこすらず、水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきしてみましょう。

けがは少しの注意で防げます！

けがを防止するための5つのポイント

- ①運動をする前に、準備運動をしっかりと行う！
- ②くつひもをしっかりと結ぶ！
- ③ろうかは走らない！
- ④つめを短く切る！
- ⑤早ね・早起き・朝ごはんなどで注意力を高める！

