

ほけんだより

令和4年9月7日
豊岡小
N05

厳しい残暑の中にも、ときどき涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。日本の秋は、「実りの秋」であると同時に、台風や長雨による災害が多い時期でもあります。災害への備えは、命を守る備えです。身の回りを見直して、もしもの時に備えましょう。

今月の保健目標 生活のリズムを整えよう

| | 身 長 | | | | | | 体 重 | | | | | |
|---|-------|-------|-----|-------|-------|-----|------|------|-----|------|------|-----|
| | 男 子 | | | 女 子 | | | 男 子 | | | 女 子 | | |
| | 4月 | 9月 | のび | 4月 | 9月 | のび | 4月 | 9月 | ふえ | 4月 | 9月 | ふえ |
| 1 | 115.9 | 121.1 | 2.7 | 114.1 | 117.0 | 2.4 | 21.5 | 23.8 | 1.1 | 20.3 | 21.9 | 1.1 |
| 2 | 122.8 | 124.1 | 2.7 | 121.1 | 124.8 | 2.3 | 24.5 | 25.6 | 2.0 | 24.7 | 26.1 | 2.6 |
| 3 | 132.0 | 131.8 | 2.4 | 125.6 | 131.1 | 3.3 | 31.0 | 33.0 | 2.4 | 24.8 | 29.5 | 1.9 |
| 4 | 134.1 | 136.8 | 2.5 | 132.3 | 136.8 | 2.2 | 31.8 | 35.2 | 2.3 | 29.0 | 33.8 | 0.7 |
| 5 | 139.5 | 137.3 | 2.3 | 141.2 | 142.7 | 1.9 | 35.0 | 35.5 | 2.2 | 35.6 | 39.1 | 2.0 |
| 6 | 147.4 | 146.7 | 2.4 | 149.1 | 150.9 | 1.7 | 42.9 | 38.5 | 0.9 | 45.0 | 41.6 | 0.8 |

バランスよく成長してるかな？



先日、体位測定が行われました。個人差はありますが、4月の体位測定と比較してみると、身長は2～3cm伸び、体重は1～2kg増えています。9月の体位測定の結果を、健康手帳P4に記入しましたので、肥満度や身長・体重のバランス表を参考に、自分の体がバランスよく大きくなっているか見てみましょう。





お 知 ら せ

歯科や眼科などの治療や受診は済みましたか？ 済んだ人は、「治療・受診済み書」を学校まで提出お願いします。治療等が済んだけれど、用紙がなくなってしまった場合は、連絡帳等でお知らせください。

生活リズムは大丈夫？

2学期が始まって1週間。学校の生活リズムにもどれましたか？今週から運動会の練習も始まりました。まだ生活リズムが乱れていると思う人は、簡単にできそうなところから見直していきましょう。

早寝：決めた時間に寝る

寝ることは、私たちが1日使って疲れた脳と体を休めるために

かかせません。小学生の場合は、1日9～10時間くらいは睡眠をとるようにしましょう。



朝ごはん：しっかり食べる

朝ごはんを食べると、眠っている間に下がった体温は上がり、体も脳も調子よく働くことができます。また、うんちができるスイッチの役目もしています。栄養バランスも考えて、しっかり食べましょう。



早起き：決めた時間に起きる

少し眠くても気合いを入れて起き上がり、天気の良い日は窓をあけましょう。太陽の光を浴びることで体が目覚め、1日の活動の準備を始めます。



排便：毎日うんちをする

うんちを出す大きなチャンスは朝にあります。朝ごはんを食べると胃や腸が活発に動き始めるので、朝ごはんの後に「トイレタイム」をつくりましょう。がまんは便秘のもと。うんちが出なくても、毎朝トイレに行く習慣をつけましょう。

正しい応急手当 できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは激しい運動はしないで静かに休もう。



目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのはやめようね。



けがをしてしまった後は、振り返り(反省)が大切です。何に注意すればよかったかを、考えましょう。

