

ほけんだより 9月

今月の保健目標

生活リズムをとりのもどそう

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。緊急事態宣言で学校に来ないお友達もいますが、みんな元気でしょうか？9月に入り雨の涼しい日が続く、上着などで体温調節が必要だったり、日によっては熱中症にも注意です。早く寝て睡眠時間をしっかりととり、リズムをととのえて、がんばりましょう！

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



せいかつ

朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすごすエネルギーになります。



あさ

うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



けんこうしゅうかん

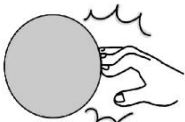
生活リズムをととのえる朝の健康習慣

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…？

- ①水道の水で洗わずに流す
- ②すぐにばんそうこうをはる



B つきやけどをしたときは…？

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつかしまったときは…？

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

思わぬ事故やけがを防ぐために

つめは短く切っておく

靴はきちんとはく(靴ひもをむすぶ、かかとをふまないなど)

ひっかかりやすいデザインの服は着ない(ひも、フードなど)



保護者の方へ

○延期の身体測定は、できれば全員が登校できる時期にと思い、10月以降を考えています。休み明け、身長伸びや、体重の増減が気になる場合は、保健室で測定し結果をお伝えしますので、連絡帳でお知らせください。

○くつはあっていますか？体の成長に伴い、うわばきが小さくなっていますか？

靴が小さいと指をいため、大きすぎると転倒につながります。けがの防止のため確認をお願いします。

○1年生の心電図検査も、市内全校12月に、日程調整中です。



● 身体測定の結果 ●

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.9(2.9)	120.2(2.4)	22.9(1.0)	23.2(1.0)
2年	125.6(2.4)	124.9(2.4)	25.9(1.3)	26.2(1.6)
3年	129.5(2.1)	130.6(2.4)	27.1(1.3)	27(1.4)
4年	137.8(2.2)	138.6(2.9)	32.2(1.6)	32.7(1.7)
5年	142.1(1.7)	142.8(2.7)	36.3(2.1)	35.3(1.8)
6年	148.8(3.1)	149.9(2.3)	38.9(2.1)	38.5(1.1)
() 内は、1学期からの増加分				

つめが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!



われる!



はがれる!



よごれがたまる!



ひと 人をひっかく!



家庭数