

ほけんだより 9月

錦城東
小学校
保健室
令和6年9月

2学期が始まってから、2週間がすぎました。肌がこんがり茶色に日焼けした人、身長がぐーんと伸びた人、一生懸命取り組んだ様子が伝わってくる作品・研究の数々など、心も体もひとまわり成長したみなさんの元気な姿を見ることができて、とても頼もしく、嬉しく感じています。

まだまだ暑い日が続くなかで、運動会に向けての練習が始まり、普段よりもたくさんのエネルギーを使っていると思います。体調をくずさず元気に参加するために、家では、「早ね」で疲れた体をゆっくり休め、「早起き」をして「朝ごはん」をしっかり食べてくるようにしましょう。



◎ 2学期の身体測定の結果

身長の平均と4月からの伸び(cm)

	男子		女子	
	平均	のび	平均	のび
1年	120.5	1.5	119.7	2.7
2年	122.6	2.2	124.3	2.1
3年	132.8	2.2	129.7	3.3
4年	135.7	2.6	136.0	3.0
5年	140.5	1.7	145.2	3.4
6年	146.5	3.0	152.4	2.0

体重の平均と4月からの増加(kg)

	男子		女子	
	平均	増加	平均	増加
1年	23.7	1.5	23.3	1.3
2年	23.9	1.0	24.2	1.2
3年	29.9	1.5	26.2	1.6
4年	30.0	1.2	31.6	2.6
5年	33.6	0.8	39.9	2.7
6年	40.3	1.7	47.9	2.3

*体の成長には「個人差」があります。「平均」はひとつの目安でしかありません。自分が4月と比べどのくらい成長したか、体重が増えたかについて知ることが大事です。個人の「発育の様子」については、9月末の「視力検査」の後に、その結果も含めて配付する予定なので、確認してみてください。その前に自分の「成長の様子」について知りたい人や、気になっていることがある人はいつでも保健室に相談に来て下さいね。

運動会に向けて、こんなことに気をつけよう！



練習前



- すいみんをしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく

練習中



- 水分をこまめにとる
- 体調が悪くなったら、無理をしない

練習後



- 体を休ませる
- あせをふいで清潔にする
- 水分補給をする

★けがをしたとき、^{じぶん}自分でできる3つのこと

～あわてず、さわがず、おちついて～

①あろう



『すりきず、きりきず』は、きすぐちのよごれ(土や砂などを水で洗い流す。



『目にゴミが入った時』は、水をためて顔をつけて、まばたきをする。洗面器にちよくせつ顔をつけて洗ってもよい。

②ひやす



『やけどした時』は、水を流しながらよく冷やす。

『つき指やねんざをした時』は氷などで冷やす。(冷やしすぎに注意！)



③おさえる

『はなぢ』はうつぶむいてしっかりはなをつまむ。



『きりきず』はしっかり押さえて血を止める。

きすぐちを心臓よりも高くすると出血が少なくなる。

