# ほまけんだままり

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。脈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。

#### しんたいそくてい けっか ◎2学期の身体測定の結果

しんちょう へいきん 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
l 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
l 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** くら 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 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







- ■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

に 注音 <u>↑</u>



まだまだ #

熱中症





- あせをふいて清潔にする
- 水分補給をする







がつ ほけんもくひょう ふせ ★9月の保健目標★「けがを防ごう」

## ★けがをしたとき、自分でできる3つのこと

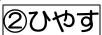
~あわてず、さわがず、おちついて~



『すりきず、 きりきず』は、 きずぐちのよ ごれ(主や砂な ど)を水で洗い 窓す。



『目にゴミが入った時』は、水を ためて鑚をつけて、まばたきをする。洗쑵譜にちょくせつ顔をつけて続ってもよい。



『やけどした 時』は、水を窯 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 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 ず ぐ ち を 心臓よりも篙 くすると出血 が少なくなる。