



* 身体計測の平均値ができました *

性別	学年	1年	2年	3年	
男子	4月	身長	154.1	161.0	167.1
		体重	45.3	51.3	53.6
	9月	身長	157.9	163.8	168.3
		体重	47.0	53.1	54.6
女子	4月	身長	152.2	155.3	156.7
		体重	42.5	48.2	50.8
	9月	身長	154.2	156.7	157.1
		体重	42.5	48.4	49.7

9月の身体計測の結果を4月と比べると、身長が最も増加していたのは、男女とも1年生でした。体重は、男子は2年生が最も増加していました。女子は2年生のみ増加していましたが、1年生は4月から増減がなく、3年生は減少していました。栄養バランスの整った食事や運動で、健康な体づくりをしていきましょう。

☆応急手当を学ぼう！

秋はスポーツの秋とも言いますね。

スポーツや日常生活でのけがを予防し、応急手当の仕方について確認しましょう。



錦城中のAEDの設置場所は・・・

生徒玄関と体育館の入口の2カ所あります。

いざという時のために、一度確認しておきましょう！

できるようになろう

応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす



9月の保健目標 生活リズムを整えよう

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思いますが、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計7>! 起こしてね!</p> <p>☆ 自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>2つと 洗うの 忘れた!!</p> <p>明日でいいや～は 失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出3 出3 出3</p> <p>出なくても!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
--	---	---	---

* むし歯の治療について

歯科検診の結果、122人(39%)にむし歯が見つかりましたが、9月6日現在、むし歯の治療を終えた人は、53人(43.4%)です。

むし歯は、自然には治りません。まだ受診していない人は早めに受診してください。治療が終わったら、「健康診断(歯科)結果のお知らせ」(緑の用紙)を提出してください。

歯科医院の受診状況を確認させていただくために、『むし歯治療状況調査のお願い』をお配りしてあります。記入して9月13日(金)までに学校に提出してください。

* 熱中症対策は、万全に！

- * 気分が悪くなったら我慢せず、誰かに知らせましょう。
- * まわりのお友達で、熱中症かな？という人がいたら、先生に知らせましょう。
- * **毎日必ず水筒を持参しましょう。** 飲み物は多めに持って来ましょう。紙コップは学校では用意してありませんので、忘れた場合は冷水器の水を飲んでください。
- * **運動前、運動中、運動後、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。**
- * **たくさん汗をかきそうな日は、スポーツドリンクも持ってくるようにしましょう。**
- * 汗をふくためのタオルを持参しましょう。
- * 睡眠不足、朝食抜き、疲れ、生活リズムの乱れ等は、熱中症が起こりやすいので、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけ、熱中症にかからないように気を付けましょう。

上手に避難隊 入隊試験!!

上手に避難隊の入隊試験を受けよう。
どれも地震や火事などの災害で避難する時、
自分を守るための約束だよ。
正解の数によって、
もらえるバッジと
隊での役割が決まるぞ。
全問正解を目指すんだ!



q1 教室にいる時
地震が起きたら…



- 1 机の下に入って足をしっかり持つ
- 2 校庭に向かって走る

q2 高い建物にいる時に
地震が起きたら…



- 1 エレベーターですぐに下に降りる
- 2 揺れがおさまってから階段で下に降りる

q3 外を歩いている時に
地震が起きたら…



- 1 建物やブロック塀から離れる
- 2 フラフラしないように近くの建物やブロック塀につかまる

q4 津波警報が出たら…



- 1 近くの頑丈な高いビルの屋上に避難する
- 2 できるだけ遠くに避難する

q5 火事が起きたら…



- 1 救助してもらいやすいように屋上に逃げる
- 2 タオルなどで鼻と口を押さえて、低い姿勢で移動する

q6 大雨で避難する時は…



- 1 長靴を履いて逃げる
- 2 履きなれた運動靴で逃げる

上手に避難隊 入隊試験!!

こたえ

q1 正解は 1

揺れている時に動くと危ないよ。机が近くにない時は、危険な物から離れてダンゴムシのポーズをして頭を守ろう。



q2 正解は 2

エレベーターに閉じ込められてしまうかも。地震の時は階段を使おう。もしエレベーターに乗っていたら全ての階のボタンを押そう。



q3 正解は 1

割れた窓ガラスが落ちてきたり、ブロック塀が崩れたりして危ないよ。道の真ん中に行くなど、危険なものから離れよう。



q4 正解は 1

津波のスピードは速くてすぐに追いつかれてしまうよ。遠くより高い場所を目指して逃げよう。



q5 正解は 2

煙を吸うと動けなくなってしまうよ。煙は高いところに向かっていくから、低い姿勢が大切。



q6 正解は 2

長靴は水が入ってしまうと歩きにくくなってしまうよ。大雨の中逃げる時はひもで締められる、底が厚い靴がおすすめ!



* 何問正解できたかな? *

全問正解の人は…



避難知識はばっちり!
友だちや家族にも教えてあげよう。
家族と避難場所の相談をして、
備えを万全にしておこう。

5問正解の人は…



避難の知識はあと少し。
間違えた問題を確認して、
もう一度チャレンジ!

2~4問正解の人は…



まだまだ知識が足りません。
まずは避難の知識を完璧に!
隊長に教えてもらおう。

0~1問正解の人は…



このままだと危ない。
自分を守るために大切な
知識を身に付けよう。
マスターから特訓してもらおう。