

# ほけんだより



平成28年9月7日

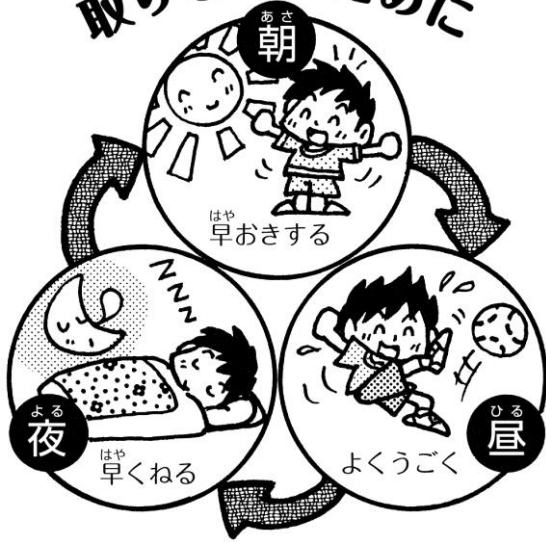
長岡北小学校保健室

No.

## 9月もまだまだあつい！それでも江間っ子は元気です。

2学期がはじまり、2週目になります。そろそろ学校生活のリズムを取りもどしたところではないでしょうか？まだまだ暑い日が続いていますが、これから少しずつ暑さもやわらぎ、すごしやすくなります。江間っ子は、ますます元気に活動できますね。

### よいリズムを 取りもどすために



### きよぼう びょう気を予防するために

\*熱中症予防もまだまだ必要です。

雲っていても湿度が高く、気温も高いときは、

キケンです。こまめに水分をとること。

\*手あらい、うがい、身のまわりのえいせいが必要で

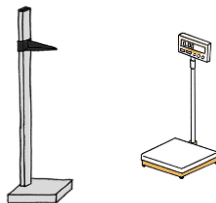
すべてのびょうきのよぼうは手あらいからです。また、

はんかちやタオルなどのえいせいに気をつけること。

### 9月はずいぶんそくてい

4月の平均とくらべてみました。

これだけ伸びたよ！増えたよ！



	身長 cm		体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年	2.6	2.2	0.2	0.7
2年	2.1	2.0	1.0	1.0
3年	2.6	3.1	1.1	1.0
4年	2.8	2.4	2.1	2.0
5年	2.7	3.5	2.0	2.0
6年	2.5	2.6	1.7	1.8

4月の平均値とくらべると

身長は、平均2.6 cm

体重は、平均1.4 kg

増加しました。体格には、個人差があり

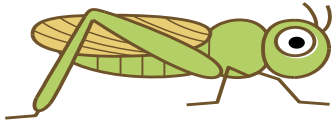
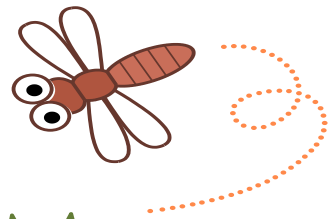
ます。ほかの人とくらべるのではなく、

自分自身の成長を知ることがたいせつ

です。けんこう手帳にきろくしておきましょう。

# 9月・10月のほけんもくひょう

## からだをきたえよう!



休み時間はうんどう場に出て、得意なうんどうや好きなあそびをしましょう。苦手なうんどうにもちょうせんできるといいですね。

### あんぜん 安全について

あそんでいるときや体育の授業中に、けがをしないためには、日常生活の中で気をつけてほしいことがあります。そこで、チェックけがのもと!

## ケッパ! けがのもと?!

あつ 暑さによる   
つかれはないですか?

あき 朝ごはんを   
た 食べてきましたか?

あし 足のつめは   
のびて   
いませんか?

くつ 靴ひもは   
ほどけて   
いませんか?

あし 服がゆるい/  
きつい感じは   
ないですか?

すいみんぶそくでは   
ないですか?

### 応急処置

自分の体を大切に!  
自分でできる

※すりきず・切りきず

水道の水でよごれを洗い流す

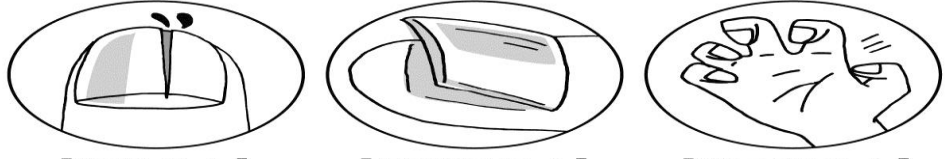
※血が出ている

きれいなタオルやハンカチで押さえる

※鼻血

顔をうつむきにして小鼻をつまむ

## あなたのつめ、のびていませんか?



【われる!】 【はがれる!】 【ひっかく!】

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。

手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく!

