

ほけんだより 9月

令和3年9月3日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんの顔を見ていると、元気いっぱいの人もいれば、少しつかれ気味の人もいるようです。早めに夏休みの生活から学校生活へリズムを切りかえて、2学期も元気に過ごしましょう。

身体計測・視力検査の結果

◎ 2学期の身長と体重測定の結果

身長しんちようの平均へいきんと4月からののびのび (cm)

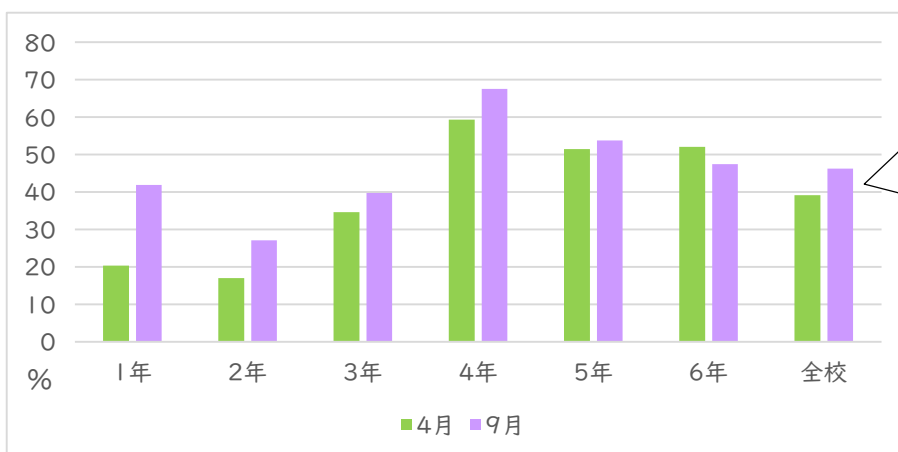
	男子		女子	
	平均	のび	平均	のび
1年	119.0	3.0	118.2	3.2
2年	123.7	2.5	126.3	2.7
3年	131.1	2.3	133.6	3.6
4年	137.1	2.3	140.5	2.9
5年	144.1	2.1	143.9	2.3
6年	151.1	3.4	147.8	1.7

体重たいじゆうの平均へいきんと4月からの増加ぞうか (kg)

	男子		女子	
	平均	増加	平均	増加
1年	22.5	0.7	22.7	0.8
2年	25.8	0.4	24.8	1.0
3年	30.4	0.9	29.5	1.4
4年	34.6	1.3	32.5	1.0
5年	41.6	2.0	37.9	0.9
6年	44.0	1.5	40.8	-0.1

* 肥満を解消する目安は、身長2cmの伸びに対して1kgの増加にとどめることが原則です。しかし体が成長する時期は、単に食事を抜くダイエットは危険です。しっかり食事をとり、運動で消費するようにしましょう。

◎ 視力検査の結果(ら眼視力がA未満の人)



1学期に比べ、ら眼視力がA未満の人が増えています。(全校 39.2%→46.3%)
B~D だった人には、「視力カード」を配りましたので、眼科を受診しましょう。

がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」



よぼう
けがを予防しよう!

こんな場面はありませんか?ちょっとした注意で防ぐことができるけがは、たくさんあります。

うっかりした

【例】よそ見しながら教室のドアを閉めたら、友達の手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらい大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

ふざけていた

【例】掃除中にほうきを振り回していたら、友達に当たった

あわてていた

【例】友達との約束におくれそうなので自転車のスピードを出していたら、カーブで転んだ

まも
ルールを守らなかった

【例】ろうかでおにごっこをしていたら、歩いていた人とぶつかった



じぶん おうきゆうてあて
自分でできる!応急手当

① 洗う



すり傷

水道水で傷口のよごれを洗い流す



目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う

② 冷やす



やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす



つき指・ねんざ

氷のうや保冷剤などで冷やし、はれや痛みをおさえる

③ おさえる



切り傷

ハンカチなどを当てて止血する



鼻血

小鼻をぎゅっとつまんで下を向き、血を止める

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まったら、こんなことに気をつけよう!

れんしゅうまえ
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
- じゅんぴ運動をしっかりする

れんしゅうちゅう
練習中



- すいぶん 水分をこまめにとる
- たいちよう 体調が悪くなったら、むりをしない
- ぼうしをかぶる

れんしゅうご
練習後



- からだ やす 体を休ませる
- あせをふいて清潔にする