

# ほけんだより



令和4年9月5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

2学期がスタートし、いよいよ運動会の練習が始まります。まだまだ蒸し暑い日が続きます。水分補給をわすれずに、そして、家ではゆっくりと体を休め、1日のつかれをとりましょう。早ね・早起き・朝ごはんなどでエネルギーを満タンにして学校に来てください。

## 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

身長の平均と4月からののび (cm)

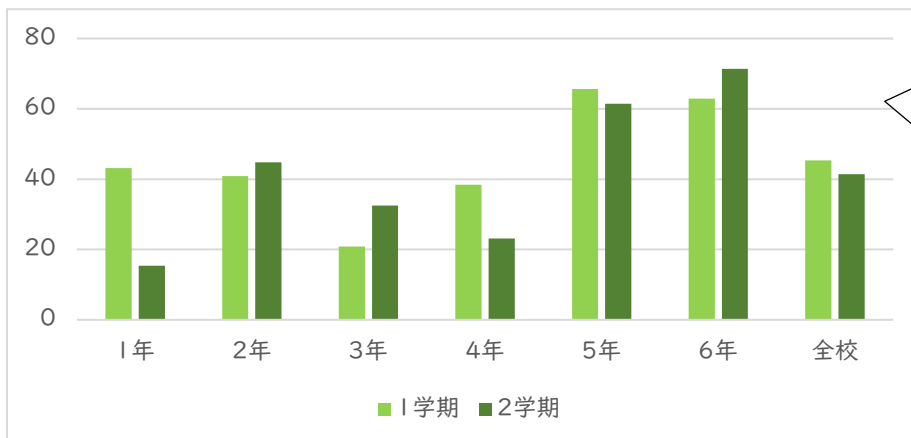
	男子		女子	
	平均	のび	平均	のび
1年	118.5	2.2	118.4	2.3
2年	124.7	2.2	123.9	2.3
3年	128.7	2.0	132.1	2.5
4年	137.0	2.6	139.4	2.8
5年	144.1	2.7	146.7	2.2
6年	152.8	3.2	148.9	1.3

体重の平均と4月からのの増加 (kg)

	男子		女子	
	平均	増加	平均	増加
1年	22.8	1.2	23.6	0.7
2年	26.0	1.7	26.2	1.7
3年	30.3	1.5	27.9	1.2
4年	33.9	1.4	33.1	1.9
5年	38.5	2.2	36.7	0.9
6年	47.0	1.8	42.6	1.7

\* 肥満を解消する目安は、身長2cmの伸びに対して体重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、2・3・6年生でら眼視力がA未満の人が増えています。

B~D だった人には、「視力カード」を配りましたので、眼科に受診しましょう。

※視力カードが返ってきていない人、矯正視力がAの人には視力カードを配っていません。視力カードが家にある人は、早めに学校に持ってきてください。

がつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は「救急の日」

ばめん きつ  
こんな場面に気を付けて!

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。

けがする  
かも!

イスで...

けが  
させる  
かも!

プリントを...

丸うじ中...

くつき...

ろうかで...

イスを...

みんながもっている 体のパワー



ころ 転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか?

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ

ります。けれどもそれをじゃまするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫! 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を  
ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガ  
なら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れ  
やバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



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
- 準備運動をしっかりする

れんしゅうちゅう  
練習中



- 水分をこまめにとる
- 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



- 体を休ませる
- あせをふいて清潔にする