

保健だより

9月

大類小 保健室 平成29年9月7日

夏休みが明けて、1週間がたちます。学校のある日常の生活リズムはもどりましたか。これから、運動会の練習が本格的に始まります。気温の差が大きく、暑さも、まだまだ厳しい時季ですので、熱中症予防も心がけてください。

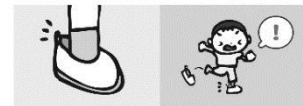


準備をしっかりと けがや事故のない 楽しい運動会にしよう!

- ① 朝ごはんをしっかりと食べてくる。(赤・黄・緑の食品をバランスよく!)
- ② すいみんをしっかりとる。早ね・早起き!
- ③ 手足のつめを短く切っておく。
- ④ くつのサイズをチェック! 自分の足に合っているかな?
- ⑤ 水分補給のための水筒を必ず持ってこよう!



そのくつ、足に合っていますか?



★☆☆ 2学期の発育測定結果 ★☆☆

みんな大きくなりました! 「健康のあゆみ」をご確認いただき、押印をお願いします。

☆身長	男子			女子		
	4月	9月	増加・cm	4月	9月	増加・cm
1年生	117.6	120.2	2.6	115.6	117.9	2.3
2年生	123.1	125.7	2.6	123.0	125.8	2.8
3年生	127.8	130.2	2.4	126.9	129.2	2.3
4年生	133.4	135.7	2.3	133.1	136.2	3.1
5年生	140.7	142.9	2.2	139.8	142.2	2.4
6年生	143.9	147.3	3.4	148.4	151.0	2.6

☆体重	男子			女子		
	4月	9月	増加・kg	4月	9月	増加・kg
1年生	22.4	23.5	1.1	21.1	21.8	0.7
2年生	24.4	25.6	1.2	24.8	26.4	1.6
3年生	26.4	27.5	1.1	26.5	28.4	1.9
4年生	30.5	32.2	1.7	29.2	31.0	1.8
5年生	37.4	39.8	2.4	33.1	35.1	2.0
6年生	38.1	40.4	2.3	38.6	40.3	1.7

自分でできることは？

きゅうきゅう しよちクイズ

A

すりきず

こうてい はし
校庭で走っている
ときにころんだ！



すいどう すな
①水道で砂やどろ
を洗い流す

②すぐにばんそう
こうをはる

③そのまま保健室
で先生に見せる

B

さしきず・きりきず

ばり て
ぬい針が手に
ささって血が出た！



かぜ おく きずぐち
①風を送って傷口
をかわかす

②きれいなハンカ
チでおさえる

③友だちに見ても
らう

C

鼻血

とも
友だちとぶつかって
鼻血が出た！



うえ む くび
①上を向いて首の
後ろをたたく

②血がたれないよ
う走って保健室
に行く

③顔を少し下に向
けてすわり、鼻
をつまむ

D

つき指

ゆびさき
ボールが指先に
あたった！



ゆび ひ
①指を引っぱる

②動かしながらあ
たためる

③なるべく動かさ
ずに冷やす

E

やけど

りょうり
料理をしていて
お湯が手にかかった！



りゅうすい ひ つづ
①流水で冷やし続
ける

②ためた水で冷や
し続ける

③保冷剤で冷やす

F

虫さされ

げこうちゅう
下校中にハチに
さされた！



みず あら
①水だけで洗って
冷やす

②石けんで洗って
冷やす

③石けんで洗って
あたためる