

# ほけんだより 9月

北本市立東小学校  
保健室  
R1.9.13

2学期がスタートして、久しぶりの学校にも慣れてきたこの時期は、夏の疲れがあることや、1日の気温差が大きいこと、運動会の練習を行うことから、とても疲れやすくなります。「早ね・早起き・朝ごはん」を大切にして、いつも以上に自分の体調に気を配りましょう。



運動会の練習、みなさんとともに真剣に取り組んでいますね。万が一、けがをしてしまったときのために、自分でできる応急手当を覚えておきましょう。練習も運動会当日も、けがなく力をはっきりできるように応援しています。

## 自分でできる応急手当

### すりきず

砂やドロを水でよく洗い流す



### はなぢ

下を向いて鼻をつまむ。

※ティッシュはつめない



### 目にゴミ

- まばたきをして涙で流す
- とれなときは、コップなどに水をはり、まばたきをして流す。

いたくてもこすらない!



## けがを予防する6つのポイント

- ◎すいみんを十分にとる
- ◎手足のつめを短く切る
- ◎朝ごはんをしっかりと食べる
- ◎こまめに水分補給をする

- ◎自分の足に合ったくつをはく
- ◎準備運動をする



## 2学期発育測定結果

9月に行った発育測定の結果です。自分の結果が配られたら、おうちの人と一緒に4月からの成長をふり返ってみましょう。

	身長平均(cm)				体重平均(kg)			
	男子平均	4月より	女子平均	4月より	男子平均	4月より	女子平均	4月より
1年生	119.4	2.1	117.7	2.5	23.8	1.3	22.1	1.2
2年生	125.2	2.7	125.2	2.7	26.8	2.0	25.2	1.6
3年生	130.9	2.1	128.9	2.4	30.9	1.8	28.4	2.0
4年生	135.3	2.2	136.4	3.2	33.7	1.8	32.5	2.4
5年生	142.2	2.8	142.0	3.0	37.1	2.7	35.5	2.0
6年生	147.5	3.0	149.6	2.2	41.5	2.7	43.9	2.3

発育測定の際に、低学年は「早ね 早起き 朝ごはん」、中学年は「生活リズムを整えよう」、高学年は「生活習慣病」について保健指導をしました。夏休みの間、生活習慣が乱れていた児童もいた様子でした。生活リズムを整えられるよう、気を付けましょう。

## びょういんじゅしんじょうきょう 病院受診状況

夏休み中に受診が済んだ家庭もあり、歯科はあと53名、視力はあと86名となりました。時間の確保が難しいとは思いますが、お子様の健康のためにぜひ受診をよろしくお願い致します。

保護者の皆さまへ

お子様の受診はお済みでしょうか?

## 夏休み中 治療に行けなかった人は



### 夏休み明けの病院受診率

- ・歯科 49, 0% (51/104人)
- ・視力 50, 0% (86/172人)

受診が終わって、まだ学校へ受診結果を提出していない場合は、担任へ提出してください。