

ほけんだより9月



令和5年9月19日
神島田小学校 保健室



9月も後半になり、朝や夕方は少しずつ涼しくなってきました。しかし、昼間はまだまだ暑いので、水とうや汗ふきタオルは毎日持ってくるようにしましょう。また、すいみん不足は熱中症やけがのもとになるので、早ねをして身体の疲れを取って学校に来てくださいね。

* 9月の身体測定を行いました *

前と比べてどれだけ大きくなったかな？

	男子				女子			
	身長(cm)		体重(kg)		身長(cm)		体重(kg)	
	9月	4月からの伸び	9月	4月からの増え	9月	4月からの伸び	9月	4月からの増え
1年	121.4	2.7	23.1	0.9	118.3	2.5	23.2	1.2
2年	125.5	2.4	25.6	0.8	124.5	2.6	24.4	1.0
3年	131.6	2.8	30.1	1.9	130.8	2.8	29.5	2.2
4年	136.8	2.2	33.3	1.3	135.3	2.6	29.5	1.1
5年	140.6	2.6	37.4	2.6	143.1	2.6	35.6	1.0
6年	149.9	3.1	42.8	2.0	150.5	2.3	45.4	2.3

背が高くなったり体重がふえたりするということは、体の中の骨や筋肉、内臓も大きくなっているということ。とても大切な時期です。好き嫌いせずにバランスのよい食事と、運動で身体を動かすこと、すいみん時間をしっかりとること、どれも成長には欠かせません。一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

<p>鼻血</p> <p><input type="checkbox"/> 上を向く</p> <p><input type="checkbox"/> 下を向く</p>	<p>やけど</p> <p><input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす</p> <p><input type="checkbox"/> すぐに冷やす</p>	<p>すりきず</p> <p><input type="checkbox"/> はる</p> <p><input type="checkbox"/> よく洗う</p> <p><input type="checkbox"/> すぐに絆創膏を</p>
<p>つきゆび</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p> <p><input type="checkbox"/> ひっぱってのはずす</p>	<p>打撲・捻挫</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p> <p><input type="checkbox"/> 動かか確認し、もむ</p>	<p>救急車</p> <p><input type="checkbox"/> 110番に電話</p> <p><input type="checkbox"/> 119番に電話</p>

AEDのある場所をおぼえておこう！



神島田小のAEDは職員室にあります。水泳の授業の時にはプールに移動させているので、見たことがある人もいられるかもしれません。学校の外にもいろいろな場所にありますが、どこにあるか、見つけられましたか？使うことがないのが一番ですが、いざという時のために場所をおぼえておくといいですね。