

# ほけんだより9月



令和6年9月20日  
神島田小学校 保健室



9月も後半になりましたが、今週はととても暑い日が続きました。暑さ指数(WBGT)が31℃を超えたため、体育の授業や外遊びを中止にした日もありました。来週からは少し気温が下がるようですが、運動会の練習も始まっているので、汗ふきタオル・多めの水分は忘れずに持ってきてくださいね。

## \* 9月の身体測定を行いました \*

学年・男女別の平均値です。大きくなったね！

	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	117.7	2.5	22.8	1.5	117.5	2.5	21.1	0.9
2年	127.2	2.9	27.1	2.3	124.3	2.8	26.4	2.1
3年	130.9	2.4	29.5	1.9	130.9	3.0	27.8	1.5
4年	136.6	1.9	33.3	1.5	136.8	2.6	33.0	1.7
5年	142.3	2.6	36.6	1.7	142.0	3.2	33.6	2.0
6年	147.2	3.1	40.9	2.4	149.4	2.1	39.7	1.4

心と体の休養や成長に欠かせない睡眠。早ね・早起きはできていますか？日本人は大人も子どもも睡眠時間が足りないとされています。朝スッキリ起きられない人は、早くねることから始めましょう。



《体内時計をくるわせる光》と《体内時計を整える光》  
くるわせる光(ゲームやスマホ)は早めにOFFにして、整える光(太陽)をしっかりあびて1日をスタートさせよう！



## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

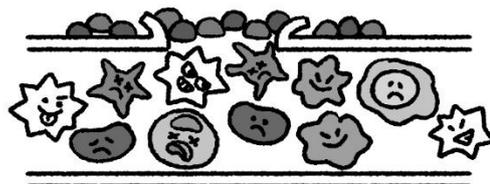
よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。



よごれが残っていると…



細菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

しみるかもしれませんが、ぐっとがまんしてよごれを取りのぞきましょう。ここできれいにしておくことで、後の痛みも少なくなるし、早く・きれいになおすことができます。