

ほけんだより9月



令和7年9月11日
神島田小学校 保健室



夏休みが終わり、学校が始まって2週間が経とうとしていますが、生活リズムは学校モードに切り替わりましたか？
9月とは思えないほど暑い日が続いています。運動会の練習も始まるので、汗ふきタオルを忘れずに、水分は多め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	119.4	2.8	22.6	1.4	117.4	2.7	20.8	0.9
2年	125.4	2.6	26.6	1.6	123.9	2.9	24.4	1.4
3年	132.3	2.4	30.1	1.5	130.2	2.7	30.2	1.8
4年	136.1	1.9	32.9	1.5	136.9	2.2	31.3	1.5
5年	142.8	3.1	38.1	2.4	143.8	3.0	38.3	2.5
6年	148.9	3.0	40.6	1.7	148.4	2.4	38.5	1.9

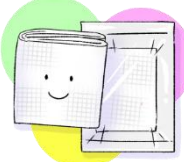
体を成長させる【成長ホルモン】は、夜の深い眠りの時に多く分泌されると言われています。寝る直前までゲームをしたりスマートフォンを使ったりするのはやめて、質の良い睡眠がとれるようにしたいですね。



身体測定の時に、けがの手当てについての話をしました。けがをしてしまった時に、あわてずに落ち着いて手当ができるように、もう一度確認しておきましょう。

他の人の血液は素手で触らない（自分の血液はOK）ことも覚えておいてください。血液感染を防ぐためです。傷口を洗ったり、鼻血を止めたりするのは必ず自分の手で。他の人の手当をする時にはゴム手袋やビニール手袋を使います。

また、治っていないけががある時は、ばんそうこうやガーゼで傷口をおおい、他の人に傷が触れないようにします。血液がついたばんそうこうやティッシュペーパーを捨てる時は、血液が見えないように（なるべく内側になるように）して、ビニール袋に包んで捨てます。



応急手当 OXクイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
Oか×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

- 1... ×
(水道水でよく洗います)
- 2... ×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3... ○
(無理にひっぱってのはずすのはダメです)