

ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ
旭丘小 保健室

運動会まであともう少しです。みんな毎日練習をがんばっていますね。過ごしやすい日もありますが、真夏のように暑い日もありました。季節の変わり目で、まだまだ気温が高くなる日もあると思います。練習の疲れをとるために、夜は早めに寝てしっかり休んでください。そして、バランスのよい食事をとって元気な体をつくりましょう。

9月の保健目標

けがに気をつけよう



じぶんでできる…てあての「RICE」

【R】 Rest = あんせいにする



【I】 Icing = ひやす



【C】 Compression = おさえる



【E】 Elevation = たかくあげる



鼻血が出たときは

- ① 下か前を見る。
※ 上を向かない。
- ② 鼻せんを入れて、小鼻をぎゅっとつかむ。



すり傷をしたときは

- ① 水で傷やその周りの汚れをよく洗う。
 - ② 血が出ているときは、ばんそうこうをはる。
- ※ 傷が深いきときは病院へ。



健康診断で異常の疑いが見つかった人には、健康診断結果のお知らせを配布してあります。夏休みの間に病院に行けたでしょうか？受診した人は、お知らせの用紙の下の部分（診療結果通知書）に結果を記入してもらい、担任の先生に提出してください。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。



かつ しんたいそくてい けっか 9月の身体測定の結果

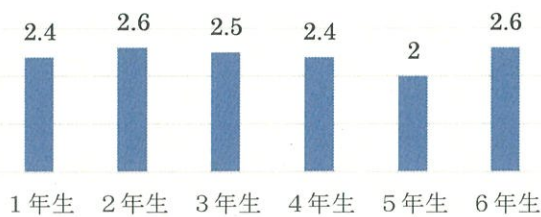
※発育には個人差があります。



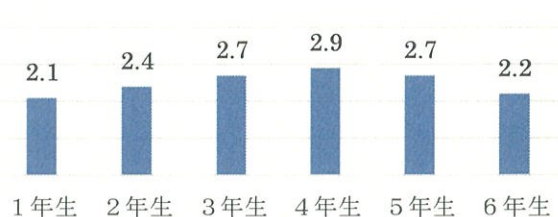
男子平均	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	120.5	124.6	130.3	134.5	138.5	145.3
体重 (kg)	22.5	25.0	28.2	31.9	34.0	38.2
女子平均	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	117.3	122.7	129.4	134.0	143.2	149.3
体重 (kg)	21.5	24.3	28.1	29.9	35.5	40.8

かつ ひかく
4月と比較

男子平均身長伸び率(cm)



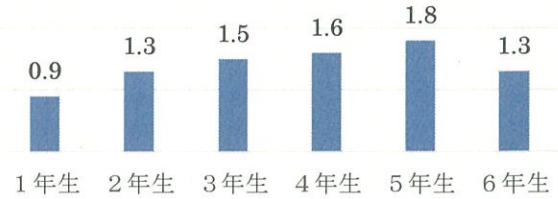
女子平均身長伸び率(cm)



男子平均体重増加率(kg)



女子平均体重増加率(kg)



保護者の方へ

教室にエアコンが導入され、場所によっては寒いことがあります。

寒さ対策のため、必要な人はカーディガンやパーカーなどを持ってきてください。

その場合、学校に置いていってかまいません。

暑い日もありますが、下着を必ず着てきてください。

エアコンの冷えから守ったり、汗をすいとったりする役割があります。

下着を着る習慣をつけさせてください。

