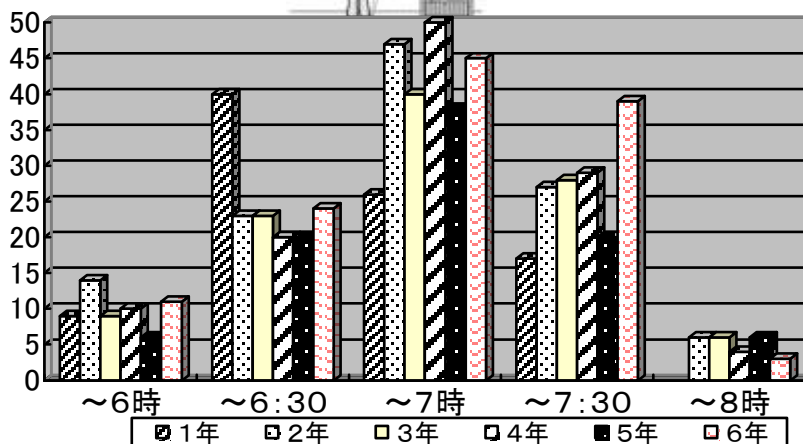
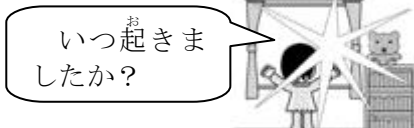


～9月のほけんもくひょう～

はやね・はやおきをしよう！

秋雨前線の影響で不安定な天候の中、運動会の練習が始まりました。空気が乾燥して朝夕涼しく、1日の気温差が大きくなってきました。季節の変わり目は、自律神経が乱れて、からだのだるくなりやすく、かぜをひいたり、おなかの調子をこわしたり、アレルギー症状が悪化したりします。

ぐっすり眠って、心や体をしっかりと休め、秋バテにならないようにしましょう。



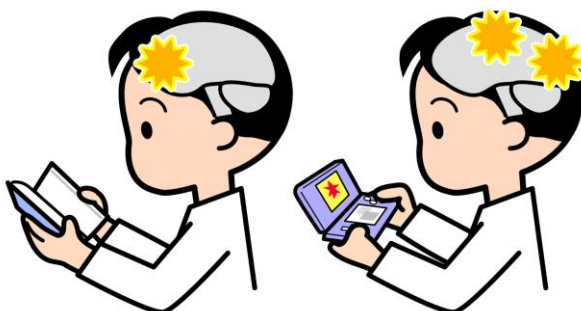
アメリカの研究によると、適切な睡眠時間は、

6～13歳 9～11時間
14～17歳 8～10時間
18歳～ 7～9時間
と、年齢別で発表されました。また、小学生では、7時間未満や12時間以上になることが多いと、病気になりやすいと警告しています。

7月上旬のアンケートによると、6時から7時までに起床する人が6割でした。また、6時前に起きて、ランニングや犬の散歩などの運動や勉強をして、登校する人が1割、起床して30分もたたないうちに登校する人もいました。5割の人しか、スッキリと起きていません。

からだをしっかりと目覚めさせてから、登校できるよう、時間の使い方を考えてみるといいですね。けがの予防にもなります。

同じように使っているけど・・・



本を読むときと、ゲームをしているときでは、頭の使っている場所がちがうね！



けがのもと チェック！

- ☐ 朝ごはんを食べてきましたか
- ☐ ぐっすりねむれましたか
- ☐ 足や手のつめは、みじかいですか
- ☐ からだが、だるくありませんか
- ☐ くつは、足にあっていますか

9月9日は、救急の日！

自分の手当ては、自分でできるかな！

運動会の練習が始まり、けがが多くなります。さて、こんなときは、どうしたらいいのかな？

○ はなぢがでた！ ① 下を向いて、鼻をつまむ ② 上を向いて、鼻をつまむ ③ 鼻をかむ 	○ ころんだ！きった！ ① つばで消毒をする ② 水でよく洗い、せいけつなハンカチで押さえて止血する ③ すぐに、ばんそうこうをはる
○ あしをひねった！ ① 冷たい湿布をはって、安静にする ② 氷や保冷剤をあてる ③ 温かい湿布をはって、安静にする 	○ 軽いやけどをした！ ① 湿布をはって、冷やす ② 氷を直接きずに当てて冷やす ③ 流水でいたくなくなるまで冷やす
○ すいぶんをとるときは！ ① 運動した前 ② 運動中の休憩のとき ③ 運動した後 	○ AEDを使うときは！ ① 出血がひどいとき ② 骨折をしたとき ③ 意識がないとき。または呼吸がおかしいとき

(答えは、保健室廊下掲示板)

9月の身体測定結果 (自分の値と比べてみよう！)

学年	身長cm	体重kg	学年	身長cm	体重kg
1年 男子	119.0	21.7	4年 男子	136.0	29.9
女子	116.9	20.7	女子	134.9	29.0
2年 男子	125.4	24.6	5年 男子	140.0	32.7
女子	123.8	23.9	女子	143.6	34.7
3年 男子	130.9	28.0	6年 男子	147.3	37.1
女子	129.3	26.1	女子	149.1	37.2

おうちの方へ . . .

- 朝の健康観察を、よろしくお願いします。
- 視力測定の結果、判定が B, C, D の場合に、受診のお勧めの用紙をお渡ししました。前回より視力低下の見られた人、4月に受診のすんでいない人は、この機会に必ず受診をお願いします。

- MY水筒を持たせてください！
脱水になると、体の調子が悪くなります。学校にウォータークーラーが設置されていますが、水分補給の基本は、生水ではなく自分の水筒のお茶です。

朝ごはんをたっぷり食べて、早くからだをめざまさせよう！
熱中症も予防できるよ！



学校と連絡をとれるようにしておいてください。