家庭数

ほけんだより 9月

令和５年９月８日
横浜市立元石川小学校
校　　長　野間　義晴
養護教諭

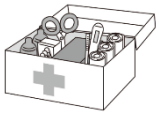
学校が始まってから２週間がたちましたが、生活リズムがみだれている人はいませんか？毎日決まった時間に起きて、朝ご飯をしっかり食べることで、一日を気持ちよくスタートさせることができます。運動会の練習がある９月、毎日元気に過ごしましょう♪

夏休み明けの身体計測の結果

	4月（前回）				8. 9月（今回）			
	男子		女子		男子		女子	
	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
1年	117.3	21.7	115.1	20.7	119.4	22.6	117.6	21.4
2年	123.4	24.2	122.0	23.3	126.4	26.1	124.1	24.2
3年	129.3	26.4	129.0	27.6	131.5	27.5	131.4	28.7
4年	134.5	30.1	131.1	28.2	136.2	31.6	132.9	29.1
5年	140.5	34.4	140.1	33.5	143.0	35.0	143.0	34.6
6年	149.2	41.1	148.9	40.4	151.4	43.9	151.0	41.5

各学年の身長と体重の平均値を出しました。身長や体重には、個人差があるので、平均値と離れている人がいるのは当然です。前回の結果と比べて、自分の体の成長を確かめてください。

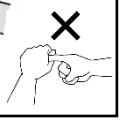
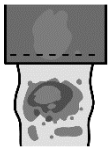
裏面あり



9月9日は救急の日

こんなとき、どうしますか？

以下の４つは学校でよく起きているけがです。特に、運動会の練習が始まる９月は、けがをしやすい時期です。どのような手当が必要か考えながら、線で結んでみましょう。

けがの種類	自分でできる応急手当	病院に行く必要があるとき
すりきず	小鼻をぎゅっとつまんで下を向く	・痛みやはれがひどい ・変形がある
はなぢ	きず口をハンカチやガーゼでおさえて心臓より高くあげる	・いつまでも出血が止まらない
だぼく・つきゆび	氷で冷やして動かさないようにする 	・出血が多い ・砂などのよごれが取れない 
きりきず	きず口のよごれを水道水でよく洗う	・きずが深い ・１５分ほどおさえても出血する

保健室からのお知らせとお願い

☆手洗い後のハンカチ使用

手洗いをした後に、手を拭くためのハンカチを、毎日身につけさせるようお願いします。（ランドセルの中ではなく、衣服のポケットに入れる、ポシェットに入れるなど）

☆使わなくなったバンダナ

学校では、打撲をしたときなどに患部を冷やす際には、保冷剤をバンダナで巻いて冷やしています。もし、ご家庭で使わなくなったバンダナ（腕や足に巻けるサイズ）がありましたら、保健室に譲っていただけると助かります。よろしくお願いいたします。