



令和元年 9月4日  
 横浜市立一本松小学校  
 校長 小原 健人  
 養護教諭 梅本 侑希

楽しかった夏休みが終わり、一週間がたちましたが、子どもたちは  
 気持ちを切りかえて、学校での生活を楽しんでいます。9月に  
 なっても、強い日ざしはまだ夏のまま。もうしばらくは、今までと同じ  
 ように『熱中症対策』を忘れないで、元気に運動会をむかえましょう



## 秋の発育測定の結果

		身長 cm		体重 kg	
		男子	女子	男子	女子
1年	4月	116.6	116.7	20.8	21.7
	9月	118.4	119.2	21.5	22.3
2年	4月	124.9	120.1	24.7	22.4
	9月	126.6	122.7	26.2	23.6
3年	4月	126.2	128.0	27.1	26.5
	9月	128.6	130.7	28.5	28.4
4年	4月	134.6	132.2	30.7	29.5
	9月	136.3	135.0	31.2	30.8
5年	4月	139.1	140.3	34.4	35.1
	9月	141.4	142.6	35.9	36.7
6年	4月	143.5	146.8	39.4	36.7
	9月	145.9	149.3	41.5	38.5


夏休み明けに行った発育測定の各学年、男女別の平均値です。上の段が4月、下の太字が  
 9月の測定値です。4月から身長が約2~3センチほど大きくなりました。個人差があるた  
 め人と比べる必要は全くありませんが、成長するためには小学校の時期の運動・食事・  
 睡眠の3つを心がけた生活習慣がとても大切です。学校においても、指導を行っていき  
 ますが、ご家庭での声掛けもよろしくお願い致します。

# がつ ほけんもくひょう 9月の保健目標

# せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

なが やす ちゅう せいかつ  
長い休み中の生活リズムからぬけだせず、  
「睡眠不足」「何となくだるい」「ボーっとす  
る」なんてことはないでしょうか。運動会の  
練習もはじまり、つかれがたまって、体調を  
崩してしまう人が増える時期です。夜は早く  
寝てしっかりと体の疲れをとり、朝は早起き  
して朝ごはんを食べるといい生活リズム  
をつくっていきましょう。

せいかつ  
**みだれた生活リズムを  
ととのえるための  
ステップ!**



よる はや  
**夜、早くねる**

ひるま からだ うご  
**昼間、体をよく動かす**

あさ  
**朝ごはんをしっかり食べる**

まずは、早おきからスタート!

# 9月9日は『救急の日』

9月9日は『救急の日』です。救急とは病気やけがをしたときに手当てをして、助け  
てあげてくれることをいいます。正しい応急手当てを知り、痛みやきずが悪化するのを防ぎまし  
ょう。

## 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は  
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

## かた おうちの方へ

◎夏休み歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。素敵なコメントが  
盛りだくさんでした♪

◎お子さんが夏休み前に「受診のおすすめ」を受け取り、夏休み中に受診された方は、  
学校へ提出してください。