



ほけんだより

9月も中旬になりました。運動集会まであと少しですね。休み時間には、自主的にダンスの練習をしたり、係の集まりに参加したりして、毎日がんばっていますね！みなさんの努力の成果が発揮されることを楽しみにしています。こまめに水分補給をしたり、登下校のときには日傘を使ったりして、熱中症に十分注意して、元気にがんばりましょう！



① 水分をこまめにとる！

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。目標は、1日1.2リットル！
下校の前に水筒の残りを確認し、少なくなっていたら、水道で補給しましょう。

② 汗のしまつをする！

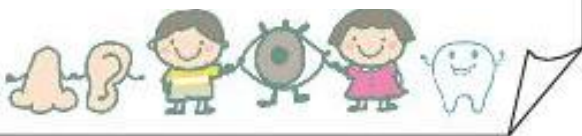
汗が冷えて、体調が悪くなる人が増えています。
汗ふきタオルやハンカチ、もっていますか？練習が終わったら、汗をふきましょう。
汗でぬれた服は体を冷やすので、予備の体育着など、着がえを用意しましょう。

③ つめをみじかくきる！

長いつめは、よごれがたまりやすく、自分や友だちにけがをさせてしまうこともあります。みじかくきりましょう！



「わたしの体」を配りました。
お子様と一緒にご覧ください。保護者の確認印を押印し、9月30日(水)までに担任へ提出をお願いします。
※未実施の健康診断、10月の視力検査結果については実施後、再度記入し、お配りします。

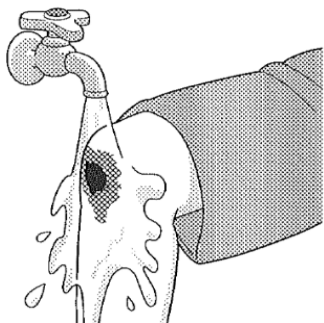


		9月身長 (cm)		9月体重 (kg)	
		校内平均	校外平均	校内平均	校外平均
男子	1年	119.3	116.5	22.3	21.3
	2年	124.9	122.4	26.6	24.0
	3年	134.1	128.2	31.7	27.1
	4年	133.1	133.6	30.8	30.5
	5年	142.3	138.9	36.0	34.0
	6年	146.8	145.0	39.2	38.2
女子	1年	120.7	115.6	25.6	20.9
	2年	127.4	121.6	26.8	23.5
	3年	133.4	127.4	34.6	26.3
	4年	141.3	133.4	35.4	29.9
	5年	142.1	140.1	34.1	34.0
	6年	151.8	146.7	45.4	38.9

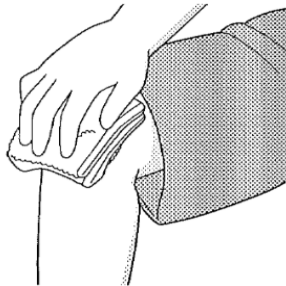
すり傷の応急手当

すり傷の手当の基本は、まず、傷口やその周囲の汚れを落とし、傷口を乾かさないようにして、止血することです。きちんとした手当が、傷の治りを助けます。

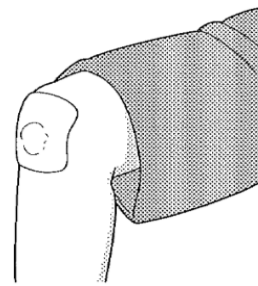
① 傷口やその周囲を流水で洗って、汚れを落とす



② 水でぬらしたタオルやハンカチなどで、傷口を押し当てて血を止める



③ 被覆材(傷口が乾かない)タイプのばんそうこうを貼る



皮膚の深くまで傷ついている(裂傷など)ときや、傷口を洗っても汚れが落ちないときは、必ず病院で診てもらいましょう。

けがをする人がふえています。
けがをしたう...
(すり傷のこと)



かんせんしょうよぼう 感染症予防

～手洗いをしよう!～



目には見えないバイキンが、いろいろな場所にいます。



水道の
じゃくち



飼育小屋



階段の
すり



教室の
ドア

バイキンがついた手で、口や鼻をさわると...

体の中に入れていために



病気のもとになる
ウイルスやさいきんが体に入って
なかまをふやします!



手洗いをすることが大切!



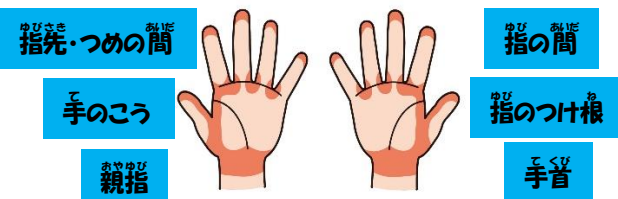
手洗いのポイント

① 石けんを使って20秒くらい洗う

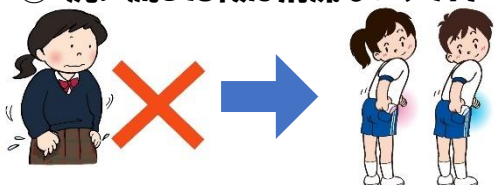


石けんを使うと
よごれもバイキンも
おちます。

② 洗い残しがないようにていねいに洗う



③ 洗い流した後は清潔なハンカチでふく



自分のハンカチを
いつも持ち歩こう!

④ こまめに洗う

- 外に行く前と後
- ごはんを食べる前
- 教室に入るとき
- トイレの後
- 掃除の後
- みんながさわる物を使う前と後