



ほけんだより 9月号



中央小 保健室 令和4年. 9月

今年の夏休みも、コロナに気をつけながらの休みでしたが、みなさん
楽しく過ごすことができましたか？

夏休み中、夜ふかしをしていた人は、早寝早起きをして、学校の生活
リズムに帰れるようにしましょう。まだまだ暑いので、熱中症にも
注意して過ごしましょう。

9月の保健目標

けがに注意しよう



夏休み明け生活リズムチェック

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりとした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？

夏休みの自分をふりかえって、毎日できたところに○ 時々できたところに△ できなかったところに×
をつけてみましょう。

	朝、すっきり目が覚めた		便秘をしなかった
	家族におはようのあいさつができた		けがをしなかった
	朝ごはんを食べた		つめのはびていなかった
	1日3回よくかんで食べた		1日1回は体をうごかした
	食事はおいしく食べられた		歯を1本1本ていねいにみがいた
	早ね早おきできた		うがい手あらいに気をつけた
	ぐっすりねむれた		元気なきもちで過ごすことができた



★夏休み明けの結果と、4月の身長の伸びと体重の増えの平均を出しました。

	男の子 		女の子 	
学年	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	2.5 cm	1.2 kg	2.3 cm	0.6 kg
2年	2.5 cm	0.9 kg	2.4 cm	1.0 kg
3生	2.2 cm	1.3 kg	2.5 cm	1.5 kg
4生	2.3 cm	1.1 kg	3.0 cm	1.4 kg
5生	2.4 cm	2.0 kg	2.9 cm	1.8 kg
6年	2.9 cm	1.0 kg	2.2 cm	1.4 kg

夏休み明けの身体計測を実施しました！

個人の計測値は「健康票」にてお知らせしました。その子なりにバランス良く成長していることが大切です。計測時に体重が減少しているお子さんには体調はどうか、食欲があるかななどの質問をしました。ご家庭でも経過観察をおねがいします。



がついたち ぼうさい ひ
9月1日は 防災の日

このか きゅうきゅう ひ
9月9日は 救急の日です。

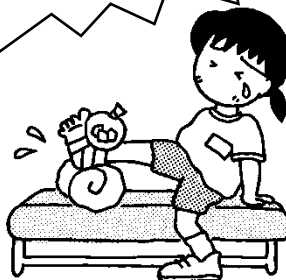
身の回りの安全をもう一度見直す機会があります。大きな災害が起きた時の家族の待ち合わせ場所、非常持ち出し袋などもう一度確認しておきましょう。

だばく・ねんざの手当てはR I C E処置が基本です

Rest (安静)
うごかない
いじらない

Iceing (氷冷)
こおりでひやして
はれをふせぐ

けがをしたら
どうする？



Compression
(圧迫)
内出血がひどくならないように

Elevation (挙上)
けがしたところを心臓より高くあげる

あっ！ ころんじゃって、すりきずできちゃった！



きほんは水であらいながします



あっ！ ぶつかった！



ひやしてあんせいにします



血が 自然に 止まる しくみ

