



9月のほけんだより

家庭数

令和4年9月1日
八潮市立八條北小学校
保健室 No.6

2学期が始まって1週間がたちました。みなさん、生活リズムは戻りましたか。2学期がんばりたいことをそれぞれ決め、良いスタートがきているかと思います。2学期も、みなさんの元気と笑顔がいっぱいの八條北小にしていきましょう。

また、これからの季節、暑い日もあれば涼しい日もあるので、体調管理が重要です。衣服も脱ぎ着できるものなど、調整しやすいものを準備しましょう。

感染防止対策
をしっかりと行いながら、元気に過ごしましょう。

☆生活リズムを整えましょう☆

～元気に過ごすヒミツは朝にある～

①早起して太陽の光を浴びよう

脳がしっかりと目覚めます。



②朝ごはんをきちんと食べよう

エネルギーをたっぷり補給。よくかんで食べましょう。



③朝の排便を習慣づけよう

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になります。



◆◇2学期の身体測定平均値◆◇

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	118.0	21.9	120.8	28.9
2年生	126.5	30.3	123.8	24.7
3年生	131.3	32.8	124.7	23.5
4年生	135.3	32.2	135.6	34.1
5年生	141.5	41.9	144.8	37.5
6年生	155.4	52.0	144.1	43.3

成長の仕方には個人差があります。友達と比べるとではなく、これまでの自分の値と比べてみてください。



今月の保健目標

「けがをしないようにしよう」

ろう下を走って友達とぶつかったことはありませんか？危険な場所ですぐに走っていませんか？普段の生活を見直し、安全にすごしましょう。



こんな時どうする？

できるかな？

正しい応急手当

すり傷 校庭で転んだ。 × ・すぐにばんそうこうを貼る。 × ・傷についた砂を手ではらう。 ○ ・水できれいに洗う。 	きり傷 はさみで切った。 × ・服で血を拭く。 ○ ・きれいなハンカチやガーゼで傷口をおさえる。 	つき指 ボールが当たった。 × ・指をひっぱる。 ○ ・氷で冷やす。固定する。 ※はれや痛みがひどい時は病院へ！
さし傷 とげや針がささった。 × ・むりやり抜く。 ○ ・簡単に抜けるものはピンセットで抜き、消毒する。 ※抜けないときは病院へ！ 	やけど お湯が手にかかった。 × ・すぐに薬をぬる。 ○ ・すぐに水道水で冷やす。 ※水は強くあてない！ 	鼻血 急に出てきた。 × ・上を向く。 × ・首のうしろをたたく。 ○ ・下を向いて鼻をつまむ。 ○ ・冷やす。
目にゴミ 砂が入った。 × ・こすってみる。 ○ ・まばたきをして涙で流す。 ○ ・水で目をばちばち洗う。	ねんざ 足首をひねった。 × ・あたためる。 ○ ・冷やしながらかんてにして様子を見る。 ※はれや痛みがひどい時は病院へ！ 	だぼく 頭をぶつけた。 × ・あたためる。 ○ ・冷やしながらかんてにして様子を見る。

【お知らせ】～色覚検査の実施について～

八潮市では色覚検査を、**4年生児童対象に希望者のみ**実施しています。本日お手紙を4年生児童へ配付させていただきましたので、ご希望の場合は申込書をご提出ください。なお、4年生以外でも検査を受けることは可能です。担任までお知らせください。

書いてある数字を答えたり、線をなぞる検査です。

