

ほけんだより すこやか

平成29年 9月15日

熊谷市立別府小学校

保健室



夏休み後の学校生活がはじまり、2週間たちました。ひとまわり大きく、たくましくなったみなさんに会えて、とてもうれしいです。でも、なかには元気のない人も見かけます。

秋は楽しい行事がたくさんあるので、生活のリズムをととのえて、元気いっぱいにごせするようにしましょう。



9月 身体測定の結果

学年	性別	身長(cm)	4月から	
			身長の増加	体重(kg)
1年	男	118.4	2.7	21.9
	女	117.0	2.6	21.0
2年	男	123.7	2.3	25.7
	女	125.7	2.7	26.0
3年	男	130.9	2.5	29.4
	女	128.6	3.0	27.0
4年	男	136.7	3.0	33.3
	女	134.3	2.4	29.5
5年	男	141.7	2.4	38.0
	女	142.3	3.0	34.9
6年	男	151.1	3.4	41.9
	女	146.5	2.1	38.7

身長は3・5年女子、4・6年男子の伸びが、体重は3・5・6年男子、5年女子の増加が目立っています。健康カードを配布します。身長・体重の成長の様子など確認ください。

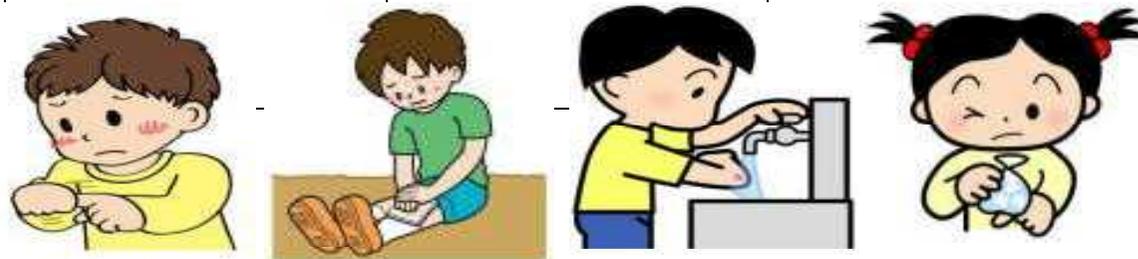
ツメが伸びていませんか？ ケガをする前に切りましょう。

けがの多くなる時期です

9月は運動会の練習などで体を動かす機会が多くなり、けがが多くなります。

ケガの手当のしかた**3つのない**をおぼえておこう。

- ① **動かさない**
けがをしたところは動かさないで、安静にすること。無理に動かすと、けがの悪化につながります。
- ② **こすらない**
すり傷についた土や砂はこすってとらない。目にゴミが入ったときもこすってはダメ。水道の水で洗い流しましょう。
- ③ **あたためない**
けがをした直後は、冷やすことが大切。打撲やねんざ・つき指・やけどなど、まずは冷やしましょう。



命を救う「AED」どこにあるか知っていますか？

AED(エーイーディーとよみます)は、心臓が細かく震えて血液が送れなくなり、倒れてしまった人の命を助ける医療機器です。AEDは、多くの人が集まる場所に設置されていて別府小にもあります。では、どこにあるでしょうか？

答えは・・・**保健室の両側ガラス戸のところ** (休みの日もガラスを割って、すぐに取り出せるようにしてあります。)

もしもの時、児童のみなさんがAEDを持って行くことがあるかもしれません。他の場所で見ただことはありますか？ いざというときにそなえてAEDについて考えてみてください。



おうちの方へ



◇ 夏の疲れや行事の練習などが重なって、子供たちは疲れやすくなっています。お子さんの体調にいつも以上に気を付けてください。

