

—ほけんだより—

えがおだいすき



平成30年9月4日
西横野小学校 保健室
—No7—
おうちの人と読みましょう



2学期が始まり一週間がたちました。みなさん、毎日の欠席者は少ないですが、気温の変化がはげしいので体調をくずしやすい時期です。「朝のけんこう習慣」で生活リズムをととのえて、元気に2学期をすごせるといいですね。



早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすごすエネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとでは出やすくなります。



・・・ 朝のけんこうしゅうかん ・・・

「けんこうれんらくぼ」で発育のようすをかくにんしよう

身体計測の結果を「けんこうれんらくぼ」でお知らせします。発育のようすを確認しましょう。おうちの人に『確認印』をおしてもらい、7日までに担任の先生へ提出してください。

身長・体重の平均

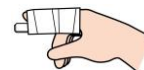
(2学期身体計測結果)

学年	身長 cm		体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.0	118.0	23.6	22.7
2年	125.4	124.8	25.4	24.4
3年	132.5	129.1	31.5	28.3
4年	134.5	134.8	32.0	30.7
5年	142.9	142.4	38.7	36.4
6年	145.4	148.4	37.3	41.6



肥満度が急にふえた人は、食事を見直して体を動かしましょう。体重がへった人は、バランスのよい食事と、きそく正しい生活を心がけてようすをみましょう。

夏休み中の健康調査より



病気で受診した人 28人

かぜ・発熱 17人
 水ぼうそうなどの感染症 3人
 腹痛 3人
 その他(熱中症・じんましんなど) 5人



けがで受診した人 8人

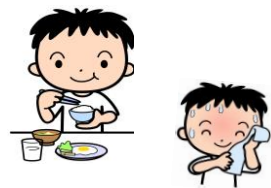
つきゆび 2人
 とびひ・イボ 3人
 その他(すりきず・やけどなど) 3人

発熱などで病院へ行った人が多かったですが、大きなけがはなくてよかったです。

運動会の練習がはじまります！



- ★ 朝ごはんをかならず食べてくる。 **熱中症予防！**
- ★ あせふき用のタオルをもってくる。
- ★ ぐあいが悪いときは、むりをしないで見学する。
- ★ 外で練習のときは、ぼうしをかぶる。 **熱中症予防！**
- ★ 練習の前後や練習中にも水分をとる。 **熱中症予防！**
- ★ 手あらい、うがいをわすれずに。
- ★ お風呂に毎日入って、からだをせいけつに。
- ★ 手足のつめを切る。 **けが防止！**
- ★ ねぶそくにならないように、早めにねる。



9月9日は救急の日

けがの手あてミニクイズ！

1. ころんですりむいた



- A すぐ水道水できず口をあらう
- B すぐきず口にばんそうこうをはる

2. つきゆびをした



- A ゆびをあたためてひつばる
- B ゆびをひやしてから固定する

3. 頭にこぶができた



- A つめたいタオルをあてる
- B あたたかいタオルをあてる

ぎよ年のほけん集会を思い出してね。

7つのまちがいさがし

こたえは、
ほけんしつまえ
保健室前にはってあります。

