

ほけんだより 9月号



令和元年度 春日部市立正善小学校

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活のリズムは整いましたか？夏休み明けは気温の変化が激しく、疲れがたまっていると思います。体調をくずしたり無理をしたりしていませんか？この時期は心身を休める時間、睡眠をしっかりとることを意識してほしいと思います。

身体計測の結果

9月に行った身体計測の結果です。学年ごとの身長と体重の平均値を、4月の平均値と比べて差を出してみました。自分の結果と比べてみましょう。結果についてはけんこうカードの結果をご覧ください。4月の測定値と比べてみると、成長していることがわかってと思います。

学年		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	平均				
	4月平均との差				
2年	平均				
	4月平均との差				
3年	平均				
	4月平均との差				
4年	平均				
	4月平均との差				
5年	平均				
	4月平均との差				
6年	平均				
	4月平均との差				

自分でできることは

A すりきず
校庭で走っているときにころんだ！

①水道で砂やドロを洗い流す
②すぐにはんそうこうをはる
③そのまま保健室に行く

B さしきず・きりきず
ぬい針が手にささって血が出た！

①風を送って傷口をかわかす
②きれいなハンカチでおさえる
③友だちに見てもらう

C 鼻血
友だちとぶつかって鼻血が出た！

①上を向いて首の後ろをたたく
②血がたれないように走って保健室に行く
③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

D つき指
ボールが指先にあたった！

①指をひっぱる
②動かしながらあたためる
③なるべく動かさずに冷やす

E やけど
お料理をしていてお湯が手にかかった！

①流水で冷やし続ける
②ためた水で冷やし続ける
③保冷剤で冷やす

F 虫さされ
下校中にハチにさされた！

①水で洗って冷やす
②石けんで洗って冷やす
③石けんで洗ってあたためる

こたえは下に！
その前に・・・➡

けがをしたときは ふりかえり (はんせい) が大切です

・自分はどうだったか？
いそいでいた イライラしていた かいだんだった ろうかのカードだった
ポーツとしていた 物をもっていった 人がたくさんいた 水でぬれていた

・まわりはどうだったか？
けがをしたとき、何に注意すればよかったかを考えてみよう

【こたえ】 A→① B→② C→③ D→③ E→① F→①