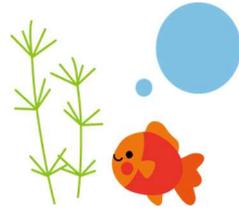


ほけんだより 9月号



茂木小学校
保健室
2016.9
NO.5

9月の保健目標

自分でできるけがの手当を知ろう

長い夏休みが終わり、そろそろ生活リズムは戻ってきましたか。暑い日が続くな
か、運動会の練習が始まりました。運動会までの期間、水筒の中身はスポーツドリ
ンクも可になりますが、甘すぎるとかえって喉が渇いてしまいます。甘さ控えめのも
のを選ぶようにしましょう。また、汗ふき用のタオルを持参し、汗の始末をしっかりと
しましょう。

2学期の身体計測結果(平均値)

身長	男			身長	女		
	4月	9月	差		4月	9月	差
1年	116.7	119.4	2.7	1年	117.1	119.4	2.3
2年	122.5	124.9	2.4	2年	121.5	124.3	2.8
3年	128.7	131.5	2.8	3年	127.4	129.4	2.0
4年	132.8	135.5	2.7	4年	132.7	135.6	2.9
5年	140.7	143.3	2.6	5年	140.1	142.7	2.6
6年	143.7	147.0	3.3	6年	145.6	148.4	2.8

*身長は、平均で2~3cm
伸びています。

*体重は、1~2kg未満の
増加で、減ってしまった
学年はありませんだ
した。



※これらの結果は、あくまでも平均値であり、成長には個人差があります。目安としてご覧ください。



体重	男			体重	女		
	4月	9月	差		4月	9月	差
1年	21.4	22.9	1.5	1年	22.4	23.3	0.9
2年	24.3	25.5	1.2	2年	24.7	26.4	1.7
3年	29.5	31.4	1.9	3年	28.0	29.5	1.5
4年	32.2	33.6	1.4	4年	28.7	30.7	2.0
5年	38.9	40.6	1.7	5年	35.1	36.8	1.7
6年	38.3	40.1	1.8	6年	40.9	41.9	1.0

9月9日

救急の日

正しい応急手当、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にゴミが入った

水でゴミを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた



水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

つき指をした



冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。