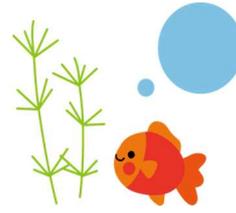


ほけんだより 9月号



茂木小学校
保健室
2017.9
NO.5

9月の保健目標

自分でできるけがの手当を知ろう

長かった夏休みが終わり、運動会の練習が始まりました。運動会までの期間は水筒の中身はスポーツドリンクもかになります。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びましょう。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	117.6	120.3	2.7	1年	116.2	118.6	2.4
2年	122.8	124.9	2.1	2年	122.4	124.7	2.3
3年	128.5	131.0	2.5	3年	127.8	130.6	2.8
4年	134.6	136.8	2.2	4年	133.2	136.6	3.4
5年	138.1	140.4	2.3	5年	139.5	142.7	3.2
6年	147.3	151.0	3.7	6年	145.9	147.7	1.8

*身長は、平均で2~3cm伸びています。

*体重は、1~2kg程度の増加でした。



※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	22.0	23.1	1.1	1年	20.9	21.9	1.0
2年	24.6	25.4	0.8	2年	24.3	25.8	1.5
3年	28.1	30.0	1.9	3年	28.6	30.3	1.7
4年	33.4	35.5	2.1	4年	31.4	33.8	2.4
5年	35.2	36.8	1.6	5年	33.2	34.8	1.6
6年	42.8	46.3	3.5	6年	39.9	41.5	1.6

9月9日は「**救急の日**」

けがの予防はもちろんですが...

けがをしてしまったあとは **ふりかえり (はんせい) が大切です**

・自分はどうだったか？

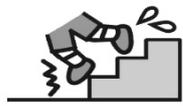
・まわりはどうだったか？

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



ポーッとしていた

ものをもっていった

ひとがたくさんいた

みずでぬれていた



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

