

# ほけんまつり 9月

平成24年9月24日  
上依知小学校 保健室

2学期が始まってからも、毎日暑い日が続いています。また、29日の運動会に向けての練習が続いているので、つかれぎみの人や、体調をくずしている人が増えてきました。朝食をしっかり食べて登校し、夜は早く寝て体調を整えましょう。



～元気に当日をむかえましょう～

- ① 夜は早く寝てつかれをとりましょう。すいみん不足は、体調をくずす原因です。
- ② 朝ごはんは、かならず食べてきましょう（おなかがすいていて運動すると、気持ちが悪くなりやすいです。）
- ③ あせふき用のタオルと、手洗い用のタオル・ハンカチを持ってきましょう。
- ④ 運動の前・後に、水分をとりましょう。水筒はわすれずにその日のうちに持ち帰り、きれいに洗ってもらいましょう。また、お友達どうしで、水筒の回し飲みはやめましょう。
- ⑤ 運動会の練習には、赤白帽子を忘れずに持ってきましょう。また、晴れた日には、帽子をかぶってきましょう。
- ⑥ じゅんぴたいそうせいりたいそうをしっかりとしましょう。
- ⑦ 手足のつめを短く切りましょう。
- ⑧ はきなれた動きやすいくつをはきましょう。
- ⑨ 運動の後、石けんでの手あらいとうがいをわすれずにしましょう。
- ⑩ 具合が悪いときはむりをしないようにしましょう。朝起きたときからだったら、おうちの人に言って、熱をはかったり様子を見てもらいましょう。



## からだの調子確かめよう！

☆運動をする前☆

- 昨日、あまりねむれなかった
- なんだかイライラする
- 食欲がない
- 頭痛がする
- はき気がする
- めまいがする
- 熱がある
- つかれている

☆運動をしているとき☆

- 冷やあせが出る
- はき気がする
- 足がもつれる
- 呼吸が苦しい
- 胸が痛い
- 関節や筋肉が痛い
- 頭痛がする
- めまいがする

あてはまるものがあるときは、運動を中止したり、様子を見ながら運動する必要があります。学校にいれば、きでしたら、早めに先生に教えてください。



# 9月も身長・体重をはかりました

～学年男女別平均値～ (単位:身長cm、体重kg)

性別	男子 平均		女子 平均	
	身長	体重	身長	体重
1年	120.1	22.4	117.7	21.4
2年	124.8	24.5	124.2	24.3
3年	135.6	32.5	129.1	25.5
4年	138.7	36.5	135.6	30.2
5年	141.4	37.5	143.7	33.6
6年	148.8	40.5	145.4	36.3

☆夏休みをすぎて、背がのびた人、体重が増えた人などすごく変化のあった人もいれば、少ししか変わらなかった人もいます。成長のスピードは、人それぞれ。大切なのは、身長と体重がバランスよく増えているかどうかです。

☆夏バテをしたのか、4月の時よりも体重がへっている人がいます。体重がへってからだの調子が悪いという人は、保健室に相談に来てくださいね。

## 自分でできるきずの手あては…

～保健室に来る前に、まずは自分でここまでやってみましょう～

### ○すりきず

傷口のよごれを水道の水でしっかり洗い流しましょう。

### ○きりきず

せいけつなハンカチなどで、傷口をおさえます。傷口を心臓より高くします。

### ○やけど

すぐに水道の水でよく冷やします。(洋服の上からやけどをしたときは、ぬがずにそのまま水をかけて冷やします。)

### ○つき指・ねんざ

痛みのあるところを動かさないようにします。つき指は、ひっぱってはいけません。

### ○鼻血

指で小鼻をおさえ、下を向きまします。(上を向くとのどに血が流れて、気持ち悪くなります。)

### ○目にゴミが入ったら

しばらく目を閉じたり、まばたきをして涙で流すか、水で洗い流します。目をきずつけますので、こすってはいけません。

○友達がケガをしたときは、先生に知らせるなど助けてあげましょう。

○正しい手当てを受けるために、「いつ」「どこで」「何をしていた」

「からだのどの部分を」「どうしたのか」を、きちんと話しましょう。

○学校で手当てを受けた時には、おうちの人にわすれずに言いましょう。

○手当てに使えるので、ハンカチ・ちり紙はいつも身につけておきましょう。

