

えがが

上尾市平方北小学校 保健室
ほけんだより
令和6年9月4日 No. 6

新学期が始まって1週間が経ちました。夏休みは楽しく過ごせましたか？
長い休み明けからの学校生活は疲れが出てくると思います。無理をせずに。
まだまだ暑い日が続くので熱中症対策も続けましょう。2学期も笑顔・元気
いっぱいにご過ごせるといいですね！



2学期発育測定結果

◆身長 (cm) 各学年の平均です。(小数第二位で切り捨て)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	120.1	127.9	131.9	137.0	141.8	149.5
女子	119.5	124.1	131.3	136.2	143.9	151.4

◆体重 (kg) 各学年の平均です。(小数第二位で切り捨て)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	26.3	27.4	28.8	36.8	39.2	49.5
女子	24.4	24.6	26.2	32.5	39.2	48.2

！ 知っておこう！

おうきゅうてあて

応急手当 +

～9月9日は救急の日～



けがをしたとき、どうしたらいいか知っておこう！

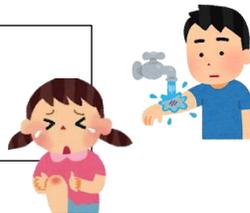
<鼻血>

鼻をつまんで下を向く (5～10分)



<すり傷>

傷口の砂や泥を水で洗う



<打撲・ねんざ>

冷やして安静にする



<切り傷>

傷口を水で洗い、清潔なガーゼで押さえる



9月の保健目標「早ね・早起きをしよう」

規則正しい生活を送ることができているか○をつけて確認しよう！

早ね・早起きのいいところ

- ・つかれがとれる
- ・心が落ちつく
- ・集中力アップ
- ・排便リズムが整う



何時までに寝るとよい？

9時から12時間睡眠がよいといわれています。

9時間睡眠をするためには・

21時30分に寝て6時30分に起きる！

☆朝6時半頃に起きると、余裕をもって食事やトイレなどの朝の準備ができます！

※保健室でも身体測定前にお話ししました！覚えていますか？

早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



朝ごはんを食べた

ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



外遊びやスポーツをした

おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



夕ごはんを食べた

保護者の方へ

いつも本校の教育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

身体測定の前に「夏バテ予防と早寝早起き」についてミニ保健指導をいたしました。夏休みの生活を振り返ることや、小学生の理想の睡眠時間について児童に話をいたしました。児童は話を真剣に聞き、こちらからの質問に対して多くの発表をしてくれました。また、「夏休み楽しかった～！」と目をきらきら輝かせて伝えてくれる児童も多く、充実した夏休みを送られた様子が伝わってきました。

<保健室から4点お知らせいたします。>

○本日、健康手帳を配付いたしました。9月11日(水)までに、担任へ提出してください。

P.4、5の保護者印2学期の欄への押印またはサインと、P.7にあるグラフの記入を忘れずにお願いいたします。

○検診の結果、治療のお知らせをお渡ししましたが、まだ受診していない場合は、早期に受診するよう、お願いいたします。

○夏休み中にお子様の健康に関して変化があった場合は学校にお知らせください。(食物アレルギーが新規発症した、疾病で通院が始まった、大きな怪我をした等)

○長い休み明け、体調を崩したり、登校することが億劫になったりときまざまなお子様の健康状態が変化しやすい時期でもあります。念入りな健康観察をよろしくお願いいたします。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。