

ほけんだより 9 月

R5.9.22
館林七小
保健室



9月の保健目標

- ・けがに気を付けよう
- ・気温差に注意しよう



2学期がスタートして1ヶ月近くが経ちました。校庭では運動会練習をがんばっている子どもたちの姿がキラキラとしています。夏休み明けは生活リズムがやや乱れていた児童も、少しずつ学校生活のリズムになれてきたようです。ただ、疲れの出やすい時期でもあります。『すいみん』をしっかりとるよう心がけ、次の日に疲れを残さないようにしましょう！

2学期身体測定結果(平均値)

どの学年も大きく成長しましたが、とくに1年生と6年生の身長伸びがすごいですね！



	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	今回	4月との差	今回	4月との差	今回	4月との差	今回	4月との差
1年	117.0	+3.5	119.5	+2.6	21.4	+1.0	22.8	+1.2
2年	128.1	+2.4	124.2	+2.6	27.5	+1.2	25.3	+0.6
3年	129.0	+2.2	128.5	+1.8	28.6	+1.8	29.0	+1.3
4年	136.2	+2.1	139.0	+2.3	34.3	+2.2	35.8	+1.7
5年	142.8	+2.3	145.7	+2.4	43.4	+2.4	38.4	+2.4
6年	148.8	+3.2	149.0	+1.4	46.1	+3.4	42.1	+0.2

「いざ」というとき、これだけはおぼえておこう！！

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

●すりきず



きず口の汚れを水道の水で洗いなが流す

●きりきず



血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

●鼻血



うつむいて小鼻をギュッとつまむ

●やけど



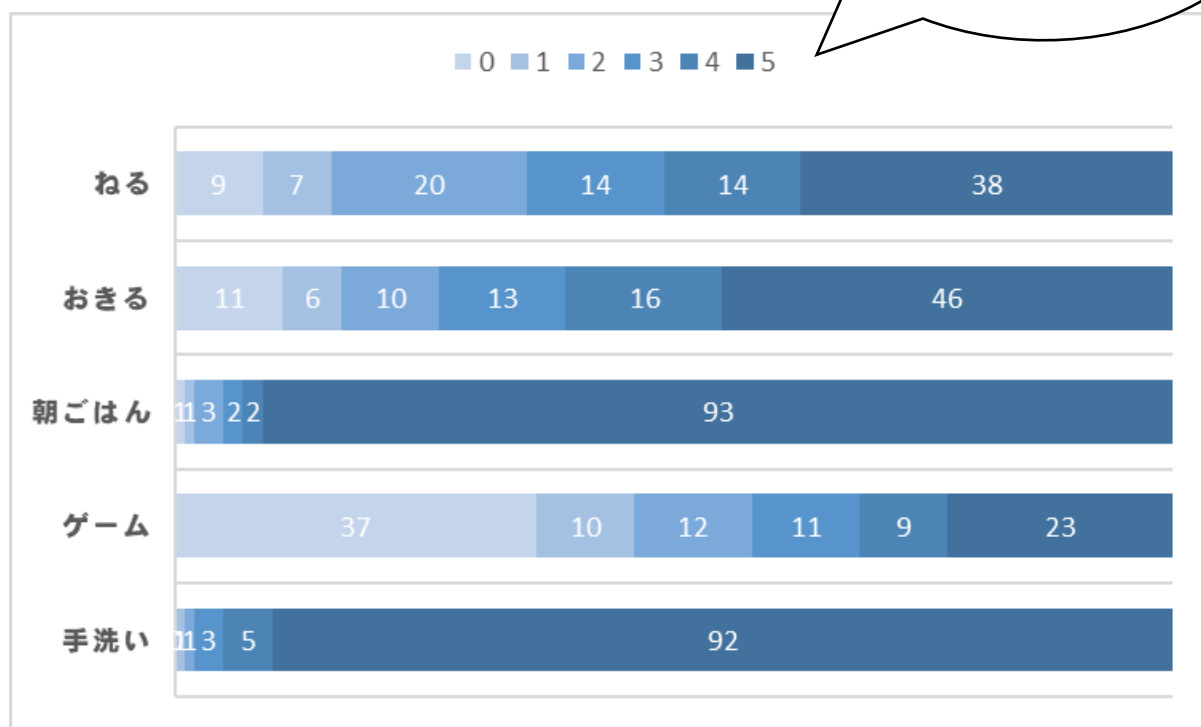
すぐに水道の水でよく冷やす

せいかつしゅうかん みなお生活習慣、見直してみませんか？



みなさんが夏休み明けに提出してくれた生活チェックの結果をまとめました。なんと提出率は100%！素晴らしい！！調査期間は8月23日（水）～27日（日）の5日間でした。このグラフをみると、朝ごはんを食べることや手洗いは毎日できた人が多いようです。しかし、ゲームを1時間までで終わらせることのできた人は少ないという結果でした。運動会をひかえた体の調子を整えたいこの機会に生活習慣を見直しましょう☆

0～5の数字は、できたの○がついた日の数です。5日間すべてできめた時間にねることができたのは38人でした。



☆アンケート内容☆

ねる：きのう、ねた時刻は、決めた時刻を守れた！ （守れた：○ 守れなかった：×）
 おきる：今日、起きた時刻は、決めた時刻を守れた！ （守れた：○ 守れなかった：×）
 朝ごはん：朝ごはんは、食べた！ （食べた：○ 食べなかった：×）
 ゲーム：ゲームやスマホは1時間までで終わらせた！ （1時間まで：○ 1時間より多い：×）
 手洗い：手洗いなど、感染予防に気をつけた！ （できた：○ できなかった：×）

むし歯治療、進んでいます！！ ☆全員がむし歯をなおしたよ☆

夏休み中にも、むし歯治療が進み、現在のむし歯治療率 70%となりました！100%まであと少し、まだむし歯を治していない人は早めに治療をすませましょう。



素晴らしい！