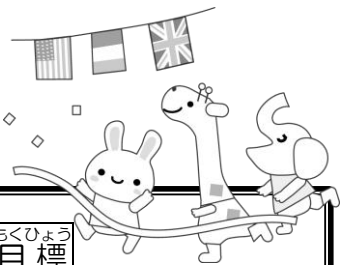


ほけんだより 9月

R1.9.5
館林七小
保健室



ほけんもくひょう
9月の保健目標

けがに気を つけよう!

あなたがもしもケガをしてしまったら、どのように手当てしますか？自分で考えてみましょう・・・
(こたえは裏面にあります)

きゅうきゅう 9月9日は救急の日



じぶん
<自分でできる手当てクイズ>

どちらか正しいと思う方に○をつけてみましょう!

Q.1 すりきず

- ①()すぐにカットバンをはる
- ②()水道の水であらう



Q.2 きりきず

- ①()きず口を上にもむける
- ②()きず口を下にもむける



Q.3 やけど

- ①()水やこおりで冷やす
- ②()くすりをぬる



Q.4 つきゆび

- ①()冷やす
- ②()ひっぱる



Q.5 わなざ

- ①()あたためてマッサージする
- ②()冷やして、うごかさない



Q.6 はなぢ

- ①()上をむき首のうしろをたたく
- ②()うつむきかげんで鼻をつまむ



むし歯治療率、上がっています!!

夏休み中、むし歯を治してスッキリと2学期を迎えられた人がたくさんいました。治療率100%の学級も出てきて、七小むし歯0に向けて、治療率は確実に上がってきています!この調子で、まだ治療が済んでいない人も、早めに治療を済ませて、行事の多い2学期を元気に過ごしましょう!

げんざい ちりょうりつ
9月3日現在の治療率... **71.8%**

全員がむし歯をなおしたよ!!





	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	119.7	+2.6	119.5	+2.6	24.2	+1.3	22.6	+1.1
2年	124.6	+2.9	125.1	+2.9	26.1	+1.5	25.3	+1.4
3年	132.9	+2.5	128.6	+2.9	29.9	+1.7	26.7	+1.4
4年	135.3	+2.2	136.7	+2.4	32.2	+1.4	32.8	+1.3
5年	140.6	+2.4	144.3	+3.1	35.1	+2.4	36.5	+2.3
6年	152.2	+3.2	148.5	+2.5	49.8	+3.1	38.8	+2.3

ねっちゅうしょうよぼう げき おこな
熱中症予防の劇を行いました!!

がっきしゅうぎょうしき あと じどうほけんいん ねっちゅうしょうよぼう げき はっぴょう がっき もまだまだ ねっちゅうしょう ちゅうい
 1学期終業式の後、児童保健委員による熱中症予防の劇を発表しました。2学期もまだまだ熱中症に注意
 ひつよう ねっちゅうしょうよぼう
 が必要です。熱中症予防の4つのポイントをしっかりと覚えて、一人一人が熱中症予防を心がけましょう!



みんながひかげ きゅう
 いしようと誘っても、
 むちゅう むしと つづ
 夢中で虫取りを続けるCくん。その後Cくんはねっちゅうしょう たお
 熱中症で倒れて
 しまいます。↓



↑Cくんに足りないのは、下の4つのポイントでした。

- ① せいかつ リズムを整える(早ね・早おき・朝ごはん)
- ② 外に出る時はぼうしをかぶる
- ③ 水分をこまめにとる
- ④ すずしい場所で休けいする

↑なかよし 4人組で虫取りに行く
 ために集合しました。ところが、
 Cくんだけいろいろなものが足りま
 せん・・・。



すいみん ほけんじどう おこな
『睡眠』についての保健指導を行いました!

しんたいそくていのはじめのじかん りよう ぜん ぜん クラスに保健指導を行いました。
 なつやす まえ おこな げんき アップカードの全校結果で、『早寝』の結果が低かったことから、『睡眠』についての
 はなし 話をしました。『すいみん列車の旅』の紙芝居で、睡眠の大切さや、
 すいみん の効果について、子どもたちに伝えました。

『すいみん列車』は、夜9時に眠りの駅を出発し、夜10時～2時
 の間、深い眠りに入っていることで、『成長弁当』がもらえます。
 『成長弁当』には、身長を伸ばす効果や、疲れをとってくれるすごい
 効果があるのです。みんなで、『すいみん列車』に乗り遅れないようにしましょう!!



手当てクイズの答え・・・1→② 2→① 3→① 4→① 5→② 6→② みんなできたかな?