



# ほけんだより 9月号

2024年9月6日

広瀬小学校  
ほけんしつ

夏休みが終わって一週間が経ちました。いつもの学校生活が始まりましたが、心と体のリズムは戻ってきましたか？夏の疲れが残っていると「気分がすっきりしない」「体が重い」など、今ひとつ調子の悪さを感じてしまう場合があります。2学期はいろいろな行事がありますね。そのために、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- \*生活リズムを見直す（早ね 早起き 朝ごはん、朝の太陽の光をあびる）
- \*予定をつめこみ過ぎない（ゆったりモード）
- \*ぐっすりねむる（寝る前にスマホ・ゲーム・タブレット・パソコンは見ない）
- \*お風呂にゆっくりつかる（夏でも！）

9月に入っても、日中は熱中症に気を付けて2学期を元気にすごしましょう。

## 自分でできる応急手当 してる？ てあてのしかた

すりきず 水道の水で洗い流す



つき指 動かさないうで冷やす



はな血 すわって、小鼻をつまむ



足のつり 少しずつのばす



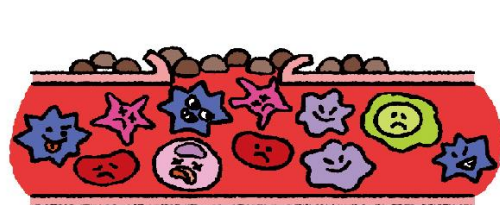
## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。



# がっき しんたいそくていけっか 2学期の身体測定結果



2学期の身体測定の学年別平均値です。本日配付した「発育の様子」とあわせて見てください。発育の様子には、肥満度も記入してありますので、健康の目安にしましょう。

(のび・ふえは1学期の身長・体重との差です)

【肥満度のめやす】

−20%以下：やせ、 −19~19%：標準、 20~49%：太りすぎ、 50%以上：太りすぎ

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子	のび	女子	のび	男子	ふえ	女子	ふえ
1年	120.9	3.4	118.9	2.8	22.7	1.2	22.2	1.0
2年	125.8	2.4	124.7	2.3	26.0	1.1	25.9	1.3
3年	131.1	2.8	128.3	1.6	30.4	2.5	27.5	0.2
4年	137.5	2.8	136.1	3.0	35.3	2.9	32.6	2.1
5年	140.6	2.3	146.3	3.1	38.1	2.5	38.9	2.2
6年	150.5	3.5	151.7	2.1	44.1	2.7	44.3	2.2

成長は人それぞれちがいます。大切なのは、健康に過ごせる体格を維持することです。

## おうちの方へ

### \*「受診のおすすめ」について

健康診断で「受診のおすすめ」をもらって、夏休み中に治療を済ませた人は、医師に記入してもらった「治療(受診)報告書」を提出してください。受診がまだのお子さんは、できるだけ早めの受診をお勧めします。

## すこやかチェックについて

広瀬小では毎月15日に「すこやかチェック」を実施しています。健康な生活リズムを身につけられるように、ご家族のみなさんと協力して取り組んでいただき感謝しております。2学期が始まりましたので、改めて「すこやかチェック」の目安をお知らせします。ご確認していただき、お子さまと一緒に今後の評価をよろしく願います。

	1・2年生	3・4年生	5・6年生
はやね	9時まで	9時30分まで	10時まで
早起き	登校の1時間前には起きましょう。(遅くとも7時までには)		
朝ごはん	朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。		
メディア	◎テレビ・パソコン・タブレット・スマホは2時間以内 ◎ゲームは30分くらい(平日) ◎家族でメディアについてルール(時間・場所等)を決めましょう。 ◎ゲーム・パソコン等は8時までにしなす。		