

ほけんたより 9月

令和元年9月13日
志木市立宗岡小学校
保健室

40日間の夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。爽りのある夏休みを過ごせましたか？
保健室へ立ち寄ったときは、楽しい夏休みの思い出をぜひ教えてくださいね😊
学校行事がたくさん、毎日を元気に過ごせるよう生活リズムを整えましょう！

9月18日（水）から9月20日（金）の3日間、松本先生は5年生と一緒に宿泊学習へ行きます。代わりに保健室で勤務するのは、根岸 舞先生です。よろしくお祈りします。

生活リズムを整える朝の大切な習慣

<p>早くおきる</p> <p>お休みの日も同じ時間におきます。</p>	<p>朝日をあびる</p> <p>ずれた体内時計がリセットされます。</p>	<p>朝ごはんを食べる</p> <p>一日を元気に過ごすエネルギーになります。</p>	<p>うんちに行く</p> <p>朝ごはんのあとでは出やすくなります。</p>
---	---	--	--

☆9月の発育測定結果をお知らせします☆

	へいきんしんちよう 平均身長(cm)		へいきんたいじゅう 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120	117.5	22.7	21.9
2年	124.7	123.6	25.2	26
3年	130.5	128.5	28.4	27.2
4年	136.4	135.5	32.8	32.6
5年	141	142.7	37.6	36
6年	148.1	149	40.6	43.2

成長のタイミングは人それぞれですが、三食しっかり食すること・体を動かすこと・ぐっすり寝ることなどは、みんなにとって大切です。心も体もたくさん成長できる2学期にしましょうね！

※成長の仕方には個人差がありますので、参考としてご覧ください。

10月9日ははみがき教室

たいしごねん 対象学年	ももの 持ち物
ねんせい ねんせい 2年生・5年生・たんぼぼ	①子ども用はぶらし
	②コップ（うがい用）
	③手かがみ
	④汚れてもいいタオル（エプロン代わりに使います）
	⑤汚れてもいい服

10月9日の水曜日に、歯科衛生士さんによるはみがき教室があります。一生使う歯の健康を守るために、はみがきのポイントをみんなで学びましょう。保護者の皆様のご参観もお待ちしております。また後日、くわしいお知らせを配りますので、持ち物のご用意をお願いします。

自分でできる応急手当を身に付けよう

<p>【あらい】</p> <p>傷口についた砂やドロ、よごれをあらって流す</p>	<p>【おさえる】</p> <p>傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる</p>	<p>【ひやす】</p> <p>ビニール袋に入れた氷などでひやす</p>
<p>【あげる】</p> <p>傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）</p>	<p>【やすむ】</p> <p>なるべく動かさず、静かにじっとしている</p>	<p>【鼻血】</p> <p>鼻血…首の後ろをたたき、つき指…引っばる、ねんご…だぼく…あたためる</p>

保護者の方へ

1学期に治療勧告書を受け取り、夏休みに治療が終わった場合は治癒証明のご提出をお願いします。また、まだご受診していない場合は、早めに受診をお願いします。

また、夏休みはみがきカレンダーのご協力ありがとうございました。保健室で見させていただき、お返しいたします。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校の管理下でけがをして、医療機関を受診して自己負担額が1500円以上だった場合、医療費の給付がされます。日本スポーツ振興センターへの申請の有効期間は、けがをした日から2年間です。病院で記入してもらったまま、まだ提出していない書類がある方ははやくに学校までご提出ください。