



ほけんだより



令和3年9月9日
志木市立宗岡小学校
校長 石田賢一
養護教諭 松本美菜

2学期が始まって2週間がたちますが、新型コロナウイルス感染症や熱中症にはまだまだ油断はできません。早寝早起き、朝ご飯、適度な運動で毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

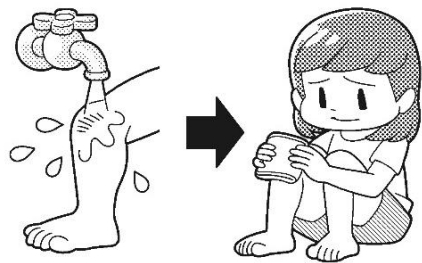
9月9日は救急の日

9月9日は、「きゅうきゅう」と読めることから、「救急の日」になっています。「けがをしたときの手当の仕方や、どんなときに救急車が必要なのか知ってほしい」という願いが込められています。宗岡小学校では、万が一大きな事故が起きたときに近くにいる先生が誰でもみんなを助けられるように、「人工呼吸用マスク」を全員が持ち歩いています。みなさんもこの機会に、自分でできる応急手当を身に付けましょう。



応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



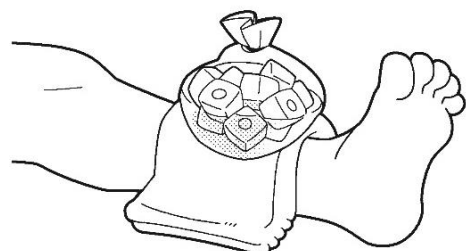
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ



動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いときは病院へ行きましょう。

鼻血



下を向き、5～10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

☆9月の発育測定結果をお知らせします☆



	平均身長(cm)		平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.9	119.2	24.0	22.9
2年	126.3	123.1	27.5	24.1
3年	131.8	129.9	29.8	28.7
4年	135.4	136.7	32.2	34.0
5年	142.1	142.6	37.5	36.8
6年	149.8	149.0	43.4	42.5

成長のタイミングは人それぞれですが、三食しっかり食べること、体を動かすこと、ぐっすり寝ること、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。

保護者の方へ

1学期に引き続き、毎日の健康観察やマスクの着用など ご協力頂きありがとうございます。また、夏休み中のはみがきカレンダーもご協力ありがとうございました。丁寧で可愛らしい色塗りや感想から、たくさん元気をもらうことができました。現在、学校では感染予防のため一斉の歯みがき指導は行っておりませんので、ご家庭でしっかり磨くようお願いいたします。むし歯などで治療勧告書を受け取っている場合はご受診頂き、結果を学校までお知らせください。乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきまして、ご協力お願いいたします。2学期も大きな事故や病気等がなく乗り切れるよう、お子様のために尽力いたしますので今後ともよろしくお願い致します。ご心配な点や気になる点がございましたら、いつでもご連絡いただけますと幸いです。