



# ほけんだより



令和5年9月11日  
志木市立宗岡小学校  
保健室

2学期が始まって2週間がたちますが、市内の学校では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症が流行しているところもあるようです。まだまだ暑い日も多く、熱中症も油断はできません。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！

## きそくただ せいかつ おく がっき げんき す ♪規則正しい生活を送り 2学期も元気に過ごそう♪

**早ね早起きをしよう**

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

**朝日を浴びよう**

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

**朝食を食べよう**

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

**運動をしよう**

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

## はついくそくていけっかし ☆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	118.3	120.0	21.6	23.0
2年	125.8	124.3	26.6	25.2
3年	130.7	131.4	30.0	29.3
4年	137.6	134.8	35.0	29.6
5年	143.5	142.5	37.7	36.4
6年	148.9	150.0	42.1	45.5

成長のタイミングは人それぞれちがいますが、3食しっかり食べること・体を動かすこと・ぐっすり眠ることで丈夫な体になることができます。

※成長には個人差がありますので、参考としてご覧ください。



# 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<sup>て</sup>手当ての仕方や、どんなときに救急車が必要な<sup>か</sup>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！



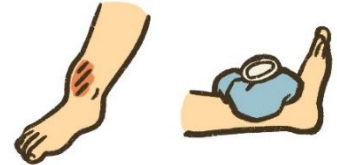
## すりキズ

きれいな水で傷口を洗い、砂などの汚れを取りましょう。ペーパータオルなどで水や血をふいてから、ばんそうこうを貼りましょう。



## はなちぢ

下を向いて、ティッシュの上から親指と人差し指で小鼻をしっかりと10分くらいおさえましょう。口の中に血がたれてくるので、上は向かないでね。



## ねんざ・たぶく

動かさなくて、氷や氷水で冷やしましょう。包帯などで圧迫・固定すると痛みが引くこともあります。痛みや腫れが強いときは病院に行きましょう。



## 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。水膨れが出来たり、広いはんいをやけどしたりした場合はすぐに病院へ行きましょう。



## 目にごみが入った

すぐにきれいな水で洗い流したり、水をためた紙コップの中でまばたきをしたりしましょう。かゆかったり痛かったりしても、ぜったいにこすらないでね。

## 保護者の皆様へ

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。むし歯などで「受診のおすすめ」を配付されたお子さんと、まだ受診が済んでいない場合は、早目に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、ご協力をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染症に関する出席停止の基準が変わりましたので、お知らせします。

2学期より、本人が新型コロナウイルスに感染したときのみ出席停止となります。本人に風邪症状はあるが、コロナだと診断されていない場合や、本人が濃厚接触者に該当する場合も、「病欠」となります。

なお、受診の結果、本人が新型コロナウイルス陽性と診断された場合は、これまで同様、速やかに学校へお知らせください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。