# ほけんだより

令和６年９月１２日
志木市立宗岡小学校
保健室

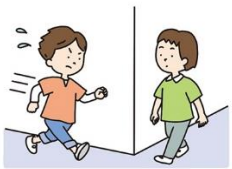
２学期が始まって２週間がたちますが、市内の学校ではインフルエンザが流行っているところもあるようです。まだまだ暑い日も多く、熱中症も油断はできません。早寝早起き朝ご飯、適度な運動で毎日を元気に過ごせるようにしましょう！

## 学校で安全にすごすために

学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をします。多くの人が生活するところなので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

### 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



### 階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。

### ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。

### かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

## 保護者の皆様へ

・定期健康診断で見つかったむし歯など、夏休み中に受診を済ませていただきありがとうございました。受診報告の提出がまだのご家庭は、学校まで提出していただきますようお願いします。まだ受診が済んでいない場合は、早急に受診していただきますよう、重ねてお願いします。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。

・近隣の中学校でインフルエンザが流行しています。お子さまの体調に留意いただくとともに、もし、お子さまがインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、速やかに学校までご連絡いただきますようお願いします。

# けがをしたとき、自分でできる応急手当は何かな？

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分くらい押さえましょう。

口の中に血がたれてくるので、上は向かないでね。

ねんざ・だぼく

動かさないで、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。

目にごみがはいった

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。

やけど

すぐに水道の水で、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。

## ☆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 | 118.2 | 117.3 | 21.9 | 21.7 |
| 2年 | 124.8 | 125.9 | 24.9 | 26.5 |
| 3年 | 131.6 | 129.9 | 30.2 | 28.3 |
| 4年 | 136.1 | 137.4 | 34.2 | 34.6 |
| 5年 | 143.1 | 142.4 | 39.5 | 35.4 |
| 6年 | 150.4 | 148.5 | 42.6 | 40.6 |

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成長することができます。

※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。