



ほけんだより



令和 7 年 9 月 5 日
 志木市立宗岡小学校
 校長 堤 孝志
 養護教諭 松本 美菜

2 学期が始まって 1 週間がたちました。9 月になっても暑い日が続く、熱中症にはまだまだ油断はできません。新型コロナウイルスの変異株「ニンバス」にも気をつける必要があります。早寝早起き朝ご飯と適度な運動で毎日を元気に過ごせるようにしましょう！

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起きをしよう



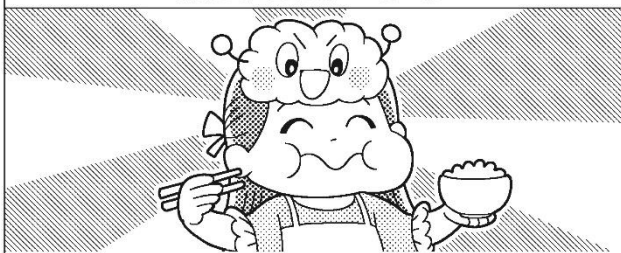
夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



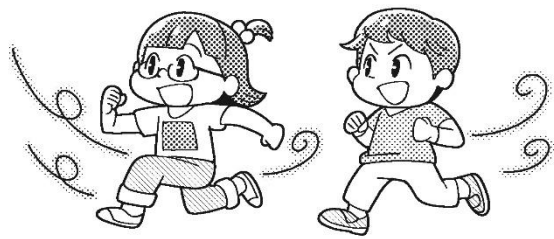
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

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

☆ 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	118.7	117.4	21.4	22.0
2 年	124.3	123.0	25.2	24.3
3 年	130.5	132.4	28.4	31.4
4 年	136.7	135.9	34.0	31.7
5 年	141.6	144.1	38.4	38.7
6 年	150.3	148.2	45.0	39.2

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

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。「けがをしたときの当ての仕方や、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！



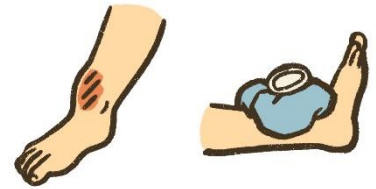
すりキズ

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分くらい押さえます。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。痛みや腫れが強いつ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、広いはんに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。

保護者の方へ

夏休み中のはみがきカレンダーへの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、たくさんのご家庭で意欲的に取り組みいただいたことが伝わってきました。むし歯などで治療勧告書を受け取っている場合は早目に受診いただき、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。

2学期も事故や病気等がなく元気に学校生活を送れるよう、お子さんのために尽力いたしますのでよろしくお願い申し上げます。長い休みを終えて2学期が始まり、不安な気持ちや学校への行きづらさを感じているお子さんもあるかと思います。ご心配な点や気になる点がございましたら、いつでもご連絡ください。

※9月17日（水）～19日（金）の3日間、宿泊学習引率のため養護教諭不在となります。学校で具合が悪くなった際、保健室で休養はさせずにすぐ早退の連絡をする可能性もございますが、ご協力をお願いします。