

ほけんだより9月

令和7年9月11日 田鶴小学校 保健室

2学期になり、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。日中は暑さがまだ続く中、運動会の練習が始まりました。熱中症に注意が必要です。毎日水筒や汗ふきタオルを持てきましょう。朝ごはんを食べてたっぷり睡眠をとれば、けが予防にもつながります。



身体測定をしました

2学期が始まってすぐに身長と体重を測りました。各学年の平均身長です。4月よりみんな背が伸びて大きくなったね。

男子			女子		
	4月	8月		4月	8月
1年	118.4	121.3	1年	115.2	118.5
2年	122.3	124.6	2年	122.2	125.0
3年	125.7	128.0	3年	128.8	131.5
4年	134.9	137.3	4年	137.0	139.4
5年	139.6	141.6	5年	138.0	140.8
6年	142.9	145.1	6年	153.0	154.6
(cm)			(cm)		

検尿のお知らせ

9月25日(木)

予備日26日(金)

2次 10月21日(火)

予備日22日(水)

腎臓の病気がないか調べます。
朝起きて一番の尿をとってきてください。

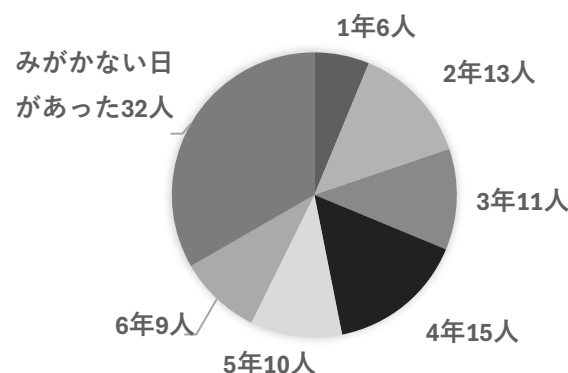
腎臓は
こんな形



夏休みはみがきカレンダー

3分の2の人が、毎日、夜のはみがきをしていました。
夜の歯みがきは一番大事。必ずみがきましょう。

夜、毎日みがいた人



あなたの元気を守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守る
のは、あなた自身！



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていた、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるよになろう 応急手当



すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす