ほけんだより 9月

おうちの人と
いっしょに
よみましょう

今月の保健目標

けがに気をつけよう

☆　身体計測の結果
☆　９月９日は救急の日
☆　保護者の方へ

２学期も元気にすごしましょう！

夏休みが終わり、寺尾小に明るく元気な声が戻ってきました。これからの時期は、残暑と新学期の疲れで体調を崩しがちです。規則正しい生活をして、学校の生活リズムを早く取り戻しましょう。

２学期は校外学習や修学旅行、持久走大会、オープンスクール等楽しみな行事がたくさんあります。これまで同様、自分や家族、周囲の人を思いやり、「うつらない、うつさない。」よう協力しながら過ごしていきましょう。基本的な感染症予防策をしっかりと行い、元気に過ごしていきましょう！！！

身体計測の結果

静かに待つことができ、話を聞く態度もすばらしかったですね♪

２学期の身体計測の結果をお知らせします。身長の伸び方や、体重の増え方は、人それぞれです。人と比べて、不安になる必要はありません。自分は１学期と比べてどれくらい大きくなったのか、おうちの人と確認してみましょう！

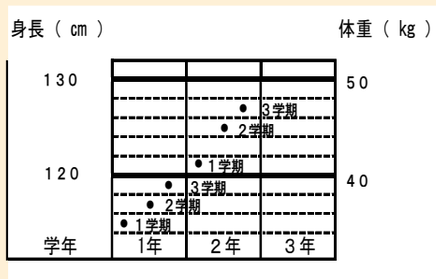
↓　２学期　本校児童の体位平均

区分		身長（cm）	体重（kg）
男子	１年	119.1	22.7
	２年	125.7	25.1
	３年	132.5	32.3
	４年	136.9	36.1
	５年	140.4	39.1
	６年	150.7	51.2
女子	１年	114.8	20.4
	２年	118.7	22.8
	３年	126.5	27.3
	４年	136.0	30.0
	５年	145.1	36.6
	６年	143.1	41.7

保護者の方へ

お知らせとお願い

お子さんの身体計測の結果は、健康のたより「わたしのからだ」を通してお知らせします。内容をご確認の上、ご家庭で身長と体重のグラフの記入をお願いいたします。



※　身長は黒色、体重は赤色でご記入ください。

※　表紙に押印の上、袋に入れて9/14（水）までに学校へお戻しください。

※　お子さんの発育状態にご心配やご不安のある方は、お気軽に保健室へご相談ください。

９月９日は救急の日

保健室に来る前に！すぐこの手当をしよう！

けがをした後、素早く正しい手当をすることで、けがの悪化を防ぐことができます。下の３つのけがは、どれもすぐに自分でできる手当です。四角の中のポイントと一緒に覚えておきましょう。

1. すりきず

流水でしっかりきず口を洗う

きず口にどろや砂などがついていたら、手でこすりながら、しっかり汚れを落としましょう。

2. はなぢ

鼻をつまんで下を向く

いきなりティッシュを鼻の穴につめると、鼻の中の血管がきずついて、さらに血が出てしまうことも。まずはギュッとつまみましょう。

3. やけど

流水ですぐに冷やす

冷やしすぎもきずにはよくないため、氷よりは流水で冷やすのがおすすめです。
また、水ぶくれは絶対につぶさず、さわらないようにしましょう。

保護者の方へ

体調チェック表の記入にご協力いただきまして、ありがとうございます。

体調チェック表は、ご家庭での健康観察の様子を把握し、学校生活を安全に送るためのひとつの指標となります。記入漏れがあったり、忘れたりしてしまいますと、確認がとれないため教室に入れることができません。今後も引き続き、忘れずに、正確な体調チェックをよろしくお願いいたします。

欠席する場合・体調チェック表を忘れてしまった場合

学校では、その日のお子さんの体温や体調を、いつでも振り返れるよう記録しています。欠席をする場合や、体調チェック表をお子さんが忘れてしまった場合には、記録ができなくなってしまいますので、正確に記録に残すために、**「さくら連絡網」の"健康チェック"機能を使って、保護者の方のスマートフォン等からお子さんの様子を送信していただきたいと思います。**

土日に体調を崩した際もこちらに入力して連絡をお願いします。
なお、こちらに入力していただければ電話連絡は不要です。

① さくら連絡網のマイページをひらく。（アプリかメールの URL から）
② "健康チェック"を選び、必要事項を入力する。
③ 登録ボタンを押し、登録完了。