



9月のほけんだより

令和6年9月2日
八潮市立八條北小学校
保健室 No.6

2学期が始まって1週間がたちました。徐々に学校の生活リズムに慣れてきたころだと思います。まだまだ暑い日も続きますが、規則正しい生活を心掛け、体調管理に気を付けましょう。そして、充実した2学期にしましょう。

登校前の健康チェックをお願いします



①歯をみがきましたか？



④心の調子はどうですか？

②体の調子は良いですか？

⑤ハンカチとティッシュを持ちましたか？

③トイレに行きましたか？

⑥朝ごはんをしっかり食べましたか？

☆運動会に向けた練習も始まります。足のサイズに合った靴を履いているか、確認をお願いします。

2学期の身体測定を実施しました

◆◇身体測定平均値◇◆

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	119.1	22.8	120.8	22.3
2年生	127.4	28.6	125.9	27.6
3年生	129.0	27.4	131.9	35.9
4年生	139.2	40.8	137.4	34.6
5年生	142.0	41.1	136.9	32.2
6年生	146.3	41.4	152.5	43.0

成長の仕方には個人差があります。友達と比べるのではなく、今までの自分の値と比べてみてください。

健康カードは6日(金)に配付します。



今月の保健目標

「けがをしないようにしよう」

室内を走っていて、友達とぶつかってしまったことはありませんか？また、危険な場所で遊んでいませんか？普段の生活を見直し、安全にすごしましょう。



こんな時どうする？

できるかな？

正しい応急手当

すり傷 校庭で転んだ。 × ・すぐにばんそうこうを貼る。 × ・傷についた砂を手ではらう。 ○ ・水できれいに洗う。 	きり傷 はさみで切った。 × ・服で血を拭く。 ○ ・きれいなハンカチやガーゼで傷口をおさえる。 	つき指 ボールが当たった。 × ・指をひっぱる。 ○ ・氷で冷やす。固定する。 ※はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷 とげや針がささった。 × ・むりやり抜く。 ○ ・簡単に抜けるものはピンセットで抜き、消毒する。 ※抜けないときは病院へ！ 	やけど お湯が手にかかった。 × ・すぐに薬をぬる。 ○ ・すぐに水道水で冷やす。 ※水は強くあてない！ 	鼻血 急に出てきた。 × ・上を向く。 × ・首のうしろをたたく。 ○ ・下を向いて鼻をつまむ。 ○ ・冷やす。
目にゴミ 砂が入った。 × ・こすってみる。 ○ ・まばたきをして涙で流す。 ○ ・水で目をばちばち洗う。	ねんざ 足首をひねった。 × ・あたためる。 ○ ・冷やしながらか安静にして様子を見る。 ※はれや痛みがひどい時は病院へ！ 	だぼく 頭をぶつけた。 × ・あたためる。 ○ ・冷やしながらか安静にして様子を見る。

～色覚検査について～

八潮市では、4年生児童の希望者対象に、色覚検査を実施しています。本日、4年生へ手紙を配付しました。検査を希望する場合のみ、申込書をご提出ください。なお、4年生以外でも検査を受けることは可能です。希望される方は、連絡帳等で担任までお知らせください。

むし歯0人まであと9人です。

夏休み中に、歯の治療を終えた人が多くいました。ありがとうございました。

まだ受診をしていない人は、早めの受診のご協力をお願いします。

