



# ほけんだより

調布市立第一小学校

令和元年9月5日

校長 川島 隆宏

養護教諭 伊藤 まゆ

朝晩はだいぶ涼しくなり、きもちのよい風が吹くようになりましたね。

みなさん2学期のスタートを元気よくきられたでしょうか？

身体計測で1・2年生にお話した「けがのてあて」についてクイズをのせました。

これからの生活に、ぜひ役立ててくださいね。

9月9日は  
救急の日!

正しい手当は  
どっち??

## 救急処置チェック

あ ころんで血が出た!



- A すぐにばんそうこうをはる
- B 水で流してきれいにする

い 急に鼻血が出た!



- A 鼻をつまんで上を向く
- B 鼻をつまんで下を向く

う うでを机にぶつけた



- A 水で冷やす
- B あたためる

え 足をねんざした



- A 冷やす
- B 動かす

こたえ

あ - B (どろなどをしっかり落とします)

い - B (上を向いたり首をたいたりしません)

う - A (すぐに冷やして安静にします)

え - A (患部を心臓より高い位置にします)

## 正しい生活リズムを取り戻そう

二学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けきれない人も多いのでは？ 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



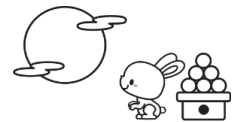
排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。



新学期が始まりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、健康に留意して生活していきたいものです。

2学期もお子様の健康安全をサポートして参りますので、どうぞよろしく願いいたします。

先日行った身体測定の結果を載せました。どんどん成長していく姿、頼もしいですね。子どもたちは大人が思っている以上に「太る」という言葉に敏感です。体重の増加も「成長した」というより、「太った」ととらえがちです。骨や筋肉の成長など体重の増加の意味を正しく理解させて、誤った「やせ願望」につながらないようにしたいものです。

### ◎計測平均◎

学年	男子			
	身長 (cm)	4月からの伸び(cm)	体重 (kg)	4月からの増え (kg)
1	119.0	+2.8	21.8	+1.1
2	125.7	+2.5	25.3	+1.3
3	131.3	+2.2	29.4	+2.3
4	135.6	+2.0	31.6	+1.4
5	140.8	+2.2	35.6	+1.8
6	148.2	+2.7	39.3	+2.3
学年	女子			
	身長 (cm)	4月からの伸び(cm)	体重 (kg)	4月からの増え (kg)
1	118.5	+2.7	22.6	+1.2
2	124.3	+2.3	24.0	+1.0
3	129.7	+2.7	27.7	+1.5
4	136.4	+2.8	31.3	+1.5
5	142.9	+2.5	34.5	+1.6
6	148.8	+2.2	38.8	+1.5



### 満ち足りた気持ちをもって

いまの境遇に満足すること。

そうすれば、この先どんなことがあっても、動じないで全力を出して、運命に任せることができる。

なにもなくても、いつでも満足できる人になろう。

～くまのプーさん 小さなしあわせに気づく言葉～ より