

# ほけんだより

調布市立富士見台小学校  
令和4年9月26日  
校長 内藤みゆき  
主任養護教諭 内井夏江

あつい? ↑ すずしい? ↓



最近、朝や夕方はだいぶ涼しくなってきましたが、昼間はまだ暑さが残っていて、体を動かすと汗をかくほどですよね。

朝の気温に合わせて長袖の服を着てくると、暑くなってきたとき調節ができません。朝は半袖の服の上に、カーディガンや長袖シャツを羽織り、暑くなったらす

ぐ脱げるようにしましょう。また、カバンに羽織るものを入れておくと、急に涼しくなったときも対処できますね。10月になっても、昼間は暑い日があります。汗拭きタオルを持参し、水分補給もしっかり行ってください。(水痘を持参しているのは9月末日までです。10月以降も水筒持参を希望する場合は、担任に申し出てください。)



記名を忘れずに!

ケガをしたら...  
まずは自分でできること

けがをしたとき、皆さんならまず何をしますか。「すぐに保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、**あらう** ります。ぜひ覚えておいて、それらのことをしてから、保健室へ来てくださいね。



おさえる



校庭でころんだ時などは、砂や土、血液を洗い流しましょう。よく水をかけるだけの人がいますが、それではよごれは落ちません。しっかりとすすって洗い流しましょう。しっかり汚れが落ちていたら、すぐに保健室へ来なくても大丈夫!

ハサミなどで切ったときや、鼻血がでたときは、ハンカチやティッシュで血液が出ているところを押さえましょう。

体育の時もズボンのポケットにハンカチを入れておくようにしましょう!



## 9月計測の結果

肥満度は±20%以上のやせや肥満の場合のみ健康手帳に記載しています。

男子	身長(cm)			体重(Kg)			女子	身長(cm)			体重(Kg)		
	4月	9月	伸び	4月	9月	伸び		4月	9月	増え	4月	9月	増え
1年生	116.0	118.5	2.5	20.9	21.6	0.7	1年生	116.0	118.5	2.5	20.8	21.5	0.7
2年生	124.1	126.5	2.4	25.4	26.8	1.4	2年生	123.3	125.7	2.4	24.0	25.1	1.1
3年生	129.7	131.9	2.2	27.0	28.4	1.4	3年生	129.2	131.7	2.5	26.6	28.1	1.5
4年生	135.1	137.3	2.2	31.3	33.0	1.7	4年生	134.3	137.3	3.0	28.1	29.7	1.6
5年生	141.2	144.2	3.0	38.7	41.4	2.7	5年生	140.2	143.2	3.0	33.4	35.3	1.9
6年生	144.3	146.9	2.6	38.7	40.7	2.0	6年生	149.2	151.5	2.3	41.1	43.1	2.0