



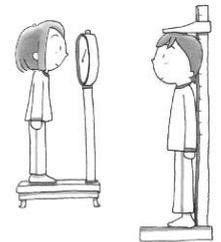
令和2年9月8日
新井北小学校
保健室

2学期が始まって1週間が経ちました。夏休みモードから学校モードへの切り替えはできていますか？今年の夏は、熱中症対策に加え、新型コロナウイルス対策も必要な特別な夏でした。さて、2学期はマラソン大会やなかよし班遠足、かがやき発表会などみなさんが楽しみにしている行事が盛りだくさんですよ！元気に楽しく取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



がっきはついくそくてい おこな 2学期発育測定を行いました！

8月31日に上学年、9月1日に下学年の発育測定を行いました。下の表は各学年の平均値と4月の発育測定での平均値からどのくらい成長したか比べたものです。自分の記録を見てください。成長のスピードや時期には個人差があり、人によって違います。自分の成長について気になることがある人は保健室に相談しにきてください。発育測定は測って終わりではなく、「身長はのびたのに体重が増えなかった」「身長はあまりのびていないのに体重がたくさん増えた」など、「身長と体重がバランスよく増えているか」を見る必要があります。自分の記録を見ながら、成長をふりかえり、自分の生活習慣を見直す機会にしてみてくださいね。



学年	男子				女子			
	身長 (cm)	のび	体重 (kg)	ふえ	身長 (cm)	のび	体重 (kg)	ふえ
1年	119.6	2.8	22.2	0.7	117.5	2.6	21.3	0.9
2年	125.5	2.5	26.3	0.9	123.3	2.4	23.2	0.7
3年	129.6	2.6	30.1	1.5	129.5	3.3	27.6	1.2
4年	137.2	2.4	33.8	1.3	137.5	2.9	34.1	1.4
5年	143.1	3.1	36.6	1.7	144.7	3.3	35.8	2.3
6年	149.9	3.7	41.7	2.6	147.3	3	37.5	1.4

「けんこうのきろくカード」を持ち帰ります

保護者の印を押して（サインでも可）、9月1日（金）までに担任へ提出をお願いします。

- 2学期始めの発育状態を見てください。（身長、体重の増減、肥満度、体脂肪率）
- 肥満度が20%以上は肥満傾向、マイナス20%以上はやせ傾向に該当します。

だい かい せいかつ しゅうかん じっし
第2回 生活チェック週間を実施します



9月11日(金)～17日(月)の1週間、今年度2回目の生活チェック週間に取り組みます。夏休みが

あ明けて1週間、まだまだ生活リズムが整わず体調を崩して保健室にくる人も増えてきています。自分の生活を見直すよい機会にしてほしいと思います。

「第1回わたしの生活チェックカード」の返却と「第2回わたしの生活チェックカード」を配付します。前回の取組を振りかえりながら、取組前に目標決めと生活リズム表づくりをお家の人と話し合ってください。

期間中は毎日カードのチェックを行います。連絡帳に挟むなどして、学校へ提出をしてください。

がっ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日!



じ ぶ ん て あ り し
～自分でできるけがの手当てを知ろう～



ひざをすいむいてしまったら…

まずは水道の水で傷口をしっかりと洗ってよごれを落とします。血が出ていたら、ティッシュやハンカチで押さえて血を止めましょう。



ゆび き
はさみで指を切ってしまったら…

傷口をティッシュやハンカチで押さえて血を止めます。たくさん血が出ているときは、傷口を心臓よりも高くなるように手をあげます。



はなち で
鼻血が出てしまったら…

少しだけ下を向いて、親指と人差し指を使って鼻をつまんで血を止めます。5分くらいで止まります。全然止まらないときは保健室へ来てください!



め なか はい
目の中にゴミが入ってしまったら…

静かにまばたきをして涙といっしょに流します。ゴシゴシとこすってしまうと、取れなくなったり、目が傷ついてしまうこともあるので注意!違和感が続く場合は受診しましょう。



まよ じゅしん
こんなときは迷わず受診しましょう!

- ① 頭を強く打ち、記憶障害や吐き気、手足のしびれなどがある場合
- ② 目やまぶたの打撲により、目が開かない、視界がぼやける場合
- ③ 手や足の関節に明らかな腫れや変形がある場合
- ④ 切り傷が深く、出血多量で止血が難しい場合



などなど

しんぱい ばあい い そうだん
心配な場合はかかりつけ医に相談しましょう!