

ほけんだより 9月

令和5年9月13日
箕田小 保健室発行
No.5

2学期スタート 体の調子を整えよう

おそくても

1・2年生 9:00までに
3・4年生 9:30までに
5・6年生 9:45までに
ふとんに 入ろう

左の時間は、箕田小で設定している就寝「めやす」時間です。

日中、太陽の光を浴びることで、睡眠の質の向上や低視力防止効果が証明されています。箕田小では、休み時間には外で過ごすことをすすめています。

親子で時間を再確認し、早寝で体の調子を整えましょう。

9月の ほけん目標

ケガについて 考えよう

- * 「ケガ」をくりかえさないために
- * つめはみじかく



「健康の記録」配付しました（1～6年生）

2学期の身体計測を9月1日～9月4日に行いました。個人の結果を、別紙「健康の記録」にのせてお知らせします。

- ① 「発育の記録」9月の保護者確認欄に印を押してください。
- ② 折れ線グラフを作成してください。
- ③ **9月19日（火）までに学級担任へ提出してください。**



身長・体重の平均値は、ひとつの「めやす」としてご覧ください。

2学期の身体計測結果

9月 平均値 (4月～の伸び)	身長 cm	体重 kg
1年生 男子	119.2 (2.6)	22.0 (0.9)
1年生 女子	119.6 (2.6)	24.5 (1.2)
2年生 男子	126.8 (2.7)	28.6 (1.4)
2年生 女子	123.3 (1.9)	23.3 (0.6)
3年生 男子	131.1 (2.9)	28.5 (1.7)
3年生 女子	129.1 (2.6)	27.5 (1.1)
4年生 男子	136.8 (2.8)	32.5 (1.5)
4年生 女子	136.6 (3.4)	32.5 (2.2)
5年生 男子	141.4 (2.5)	36.5 (1.4)
5年生 女子	145.1 (2.8)	36.7 (1.4)
6年生 男子	147.9 (2.6)	41.0 (1.6)
6年生 女子	148.4 (2.1)	41.9 (1.9)

こころにも 応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

