

ほけんだより 9月

もうすぐ運動会 体の調子を整えよう



発育測定の際に、一人一人のつめをチェックしました。伸びたつめは、不衛生だけでなく、はがれたり割れたり友だちの体を傷つけたりします。

お子さんのつめの長さ、ご家庭でも確認をしましょう。9月中に、学級でも「つめチェック」を行います。

学校では、運動会練習中の体調不良を防ぐため、途中休憩の目安を15分間隔とし、水分補給をするなどしています。御家庭ではとくに早寝への配慮をお願いします。

9月のほけん目標

病^{びよう}気やケガ^{けが}の^よ予^{かん}防を^{かんが}考えよう

* 「病気やケガ」をくりかえさないために

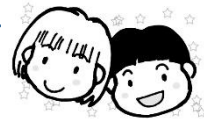
* 運動会^{うんどうかい}を ケガなく むかえよう

「健康の記録」を配付しました（全学年）

2学期の発育測定を9月1日～9月2日に行いました。個人の結果を、別紙「健康の記録」にのせてお知らせいたします。各学年男女別の平均値は、下表の通りです。

- 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（身長が黒線・体重が赤線）を作成してください。
- ③ 9月11日（金）までに学級担任へ提出してください。

押印、グラフ記入をして
9/11（金）までにご提出ください



「すりきず・きりきず」の新しい「てあて」

すりむいたり、指を切ったりすることもある子どもたち。保健室に来た子から、「消毒してください」と言われることも以前はよくありました。ところが…

近年の研究では、消毒薬をキズにつけることで、「自然治癒力（菌と戦い、傷などを自然に治す力）」の働きを弱めるということが分かっています。（詳しくは右下*を参照）

学校での手当ては、キズは「水できれいに洗い、消毒はしない」に変わってきています。（医療機関でのケースは別）

保健室でも 水での洗浄に切り替えています

基本的に、消毒薬での手当ては行いませんので、御了承ください。ていねいな水洗い後、ガーゼなどで手当てをします。
*校外学習先など、水洗いの困難なことが予想されるときは消毒薬を利用することがあります。



くわしく

人の体では、キズを治すために、キズ部分から「浸出液」という透明の液体があらわれます。この液でキズがおおわれることで、キズが早くきれいに治るそうです。消毒薬は、この浸出液の力を弱めてしまいます。

2学期の発育測定結果

9月 平均値 (6月～の伸び)	身長 cm	体重 kg
1年生 男子	119.6 (2.0)	23.1 (1.0)
1年生 女子	117.8 (1.7)	22.3 (0.7)
2年生 男子	124.8 (1.4)	26.3 (1.0)
2年生 女子	124.4 (1.2)	25.2 (1.1)
3年生 男子	130.5 (1.1)	29.4 (0.7)
3年生 女子	128.5 (1.0)	27.1 (0.5)
4年生 男子	137.8 (1.3)	36.3 (1.2)
4年生 女子	136.9 (1.9)	31.7 (1.1)
5年生 男子	140.0 (1.3)	35.4 (1.0)
5年生 女子	140.5 (2.1)	36.7 (1.3)
6年生 男子	149.5 (2.8)	45.1 (1.2)
6年生 女子	148.1 (1.4)	40.1 (0.9)



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。

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。

運動会練習時間の体調不良を防ぐため、学校では途中休憩の目安を「15分間隔」とし、十分とるなどしています。

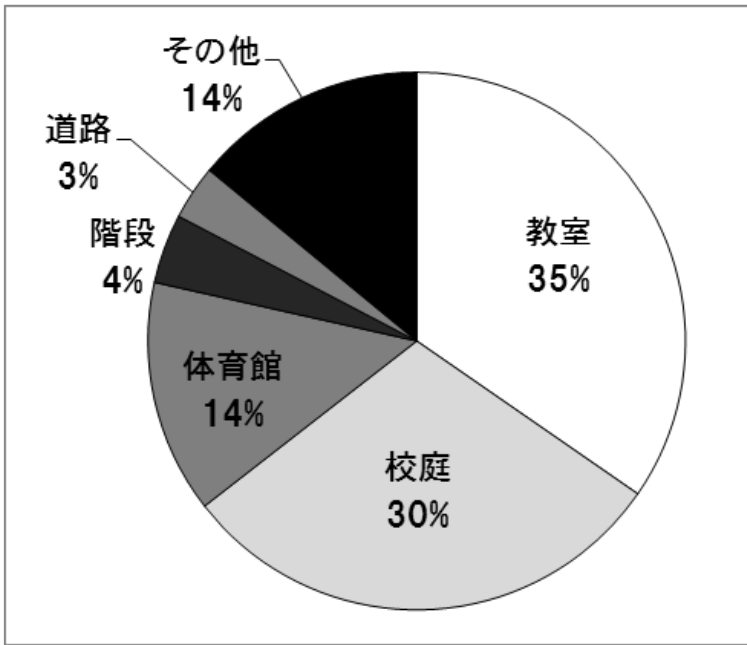
御家庭ではとくに睡眠への配慮をお願いします。

親子で時間を確認し、早寝で体の調子を
整えましょう。

◆チーム一丸 全力つくせ 最後まで◆

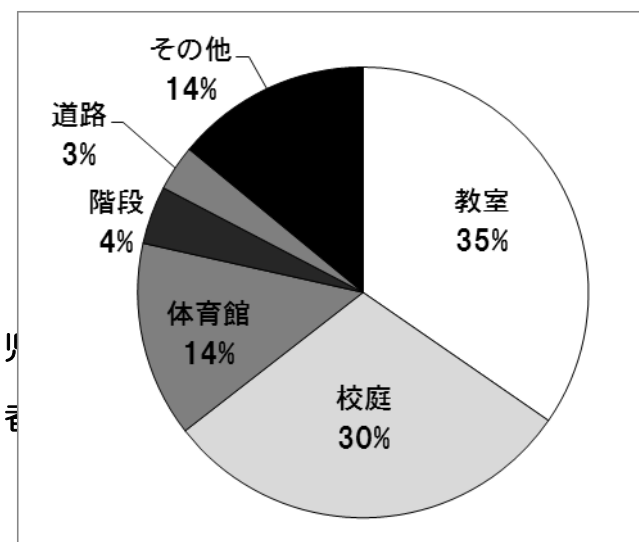
- ①早寝 早起きをして 朝ごはんを食べています…はい いいえ
- ②ツメは手も足もみじかく切ってあります…はい いいえ
- ③準備運動をしっかりとっています…はい いいえ
- ④クツは足にちょうどよい大きさです…はい いいえ

体の調子を整えるために大事なことです。
ぜんぶ「はい」になるようにしましょう。



子どもたちの爪をチェックしていて気になるのは、短く切りすぎてしまうのか、噛む「くせ」があるのか、痛々しいほどに短くなっている状態の子が意外に多くいることです。聞いてみると、中には「爪をむしってしまふ」という子もいるようです。短かく切りすぎたり、すると、傷ができて、バイ菌が入りやすくなり

機会にぜひ、お子さんの手を取り、爪の状態を見てあげて、スキンシップの機会としてください。
 なお、単なる「くせ」とは別の、ストレスからくる爪かみが心配されるときは、ご相談ください。



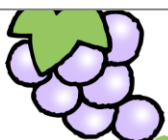
ています。
 (はまる) 15%

ている。
 (はまる) 14%

5%でした。A 評価においては、他の項目を引き離し、一番よい結果でした。
 (19年度全国学力学習状況調査)」と社会問題となる中、くすっ子のほとんどは、保護
 されているようです。
 ご協力
 頂い



いたします！



2 学期が始まり、一週間が過ぎました。先週は厳しい暑さの日が続き、学校で体調を崩すお子さんも比較的多くみられました。

高学年では睡眠不足の子が多いようなので、学級でも担任から早寝について働きかけてもらいました。ご家庭では、寝る時間を子供任せにせず、保護者の方の声かけで宿題に早く取り組ませる等、生活のリズムを整え、お子さんの体調管理をお願いします。

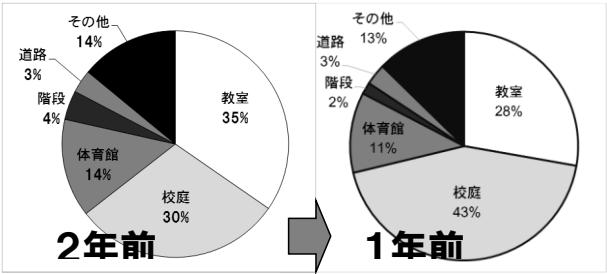
② 「つめチェック」を！～つめを短くして ケガの予防を～（ 1～6年生）

身体計測の時に、一人一人のつめをチェックしました。伸びた爪は、不衛生なだけでなく、はがれたり割れたり友だちの体を傷つけたりします。お子さんのつめの長さ、週末にはご家庭でも確認をしましょう。9月中は、各学級でも「つめのチェック」を行います。 めやすは、手のひらがわからつめが見えないこと

1・2年生	9:00までに
3・4年生	9:30までに
5・6年生	10:00までに

運動会練習が始まっています。お子さんは早寝ができていますか？
睡眠不足は、熱中症などの体調不良を起こしやすくするだけでなく、集中力が低下し、学力不振の原因にもつながります。
子供の生活リズムを優先し、上記時間をめやすにふとんに入れるよう、ご協力をお願いします。

子どもたちの爪をチェックしていて気になったのは、短く切りすぎてしまうのか、噛む「くせ」があるのか、痛々しいほどに短くなっている状態の子が意外に多くいることです。長いつめよりも気になるほどで、短すぎて痛くないのか聞いてみると「いたくない」と答えます。
短かく切りすぎたり、噛んだりすると、キズができてバイ菌も入りやすくなります。この機会にぜひ、お子さんの手を取り、爪の状態を見てあげて、スキンシップの機会としてください。
*なお、単なる「くせ」とは別の、ストレスからくる爪かみりが心配される場合は、ご相談ください。



白い部分の変化に
注目してください

今年の1 学

ケガ総数も、2年前
より「4割」ほど減っ
ています！



2年前までは、「教室でのケガ」が「校庭でのケガ」よりも多く、教室での過ごし方の改善は広田小の大きな課題でした。

教室でのケガを減らすため、学校全体で取り組んだ成果が現われ、「走らない」など教室での過ごし方が年々改善していると考えられます。