

※お子さんと一緒にお読みください

ほけんだより



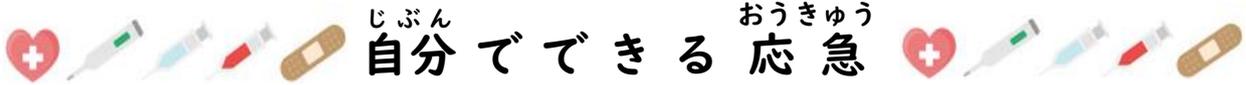
令和5年9月8日
志津川小保健室
第9号



※バックナンバーは、本校ウェブページでご覧いただけます

9月になりましたが、今年に残暑が厳しい毎日です。

エアコン使用と水分補給・帽子の着用に加え、熱中症指数が
厳重警戒日には外遊びの制限をするなど熱中症対策をと
っています。+少しの活動でも汗をかきますので、汗を拭くため
のハンカチやちり紙は忘れずに持たせて下さい。また、夏休みの
生活リズムから抜け出せず疲れ気味のお子さんも見られますの
で、週末は、ゆっくり休むよう御声掛けください。

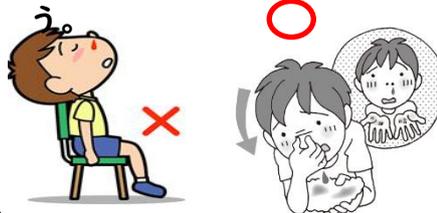


9月9日は救急の日



鼻血がでた！！

顔を少し下向きにして、小鼻を両側から強くおさえますよ



やけどをした！

水道水などの流水で、痛みがなくなるまで冷やしましょう。



打撲・捻挫をした！！

できるだけ早く、痛くしたところを冷やしましょう。

★ 応急処置のあいうえお

- あ・・ 安静にする
- い・・ 痛いところを冷やす
- うえ・・ 上に挙げる
- お・・ おさえる



すりむいた！！

① 水道水で傷口をきれいに洗います。汚れたままにしておくと、傷口から菌が入り化膿したりします。

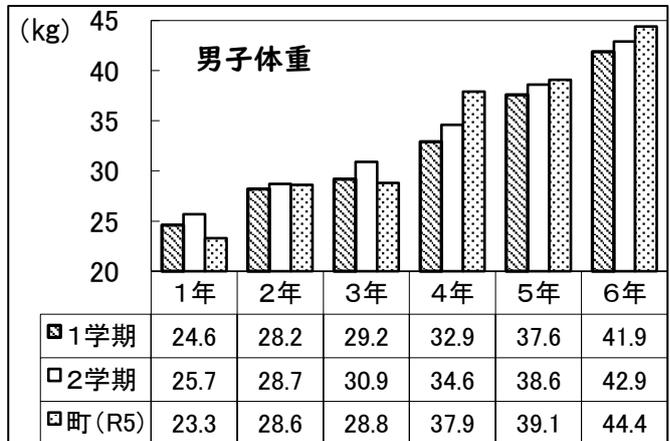
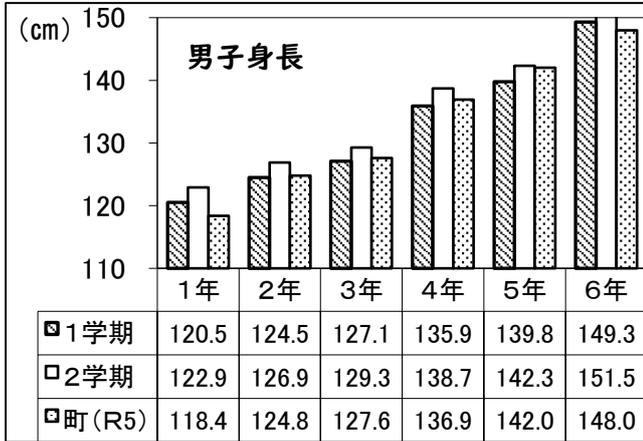
② 血が出ているときは、清潔なガーゼなどで傷口を押さえ、絆創膏をはります。



shintai keisoku kekkaku
身体計測の結果

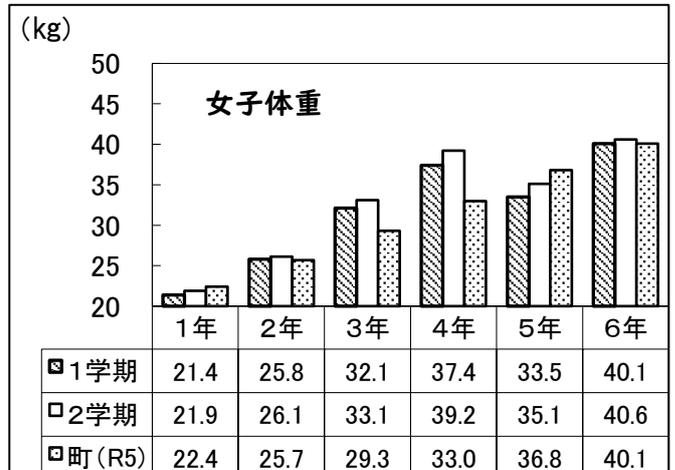
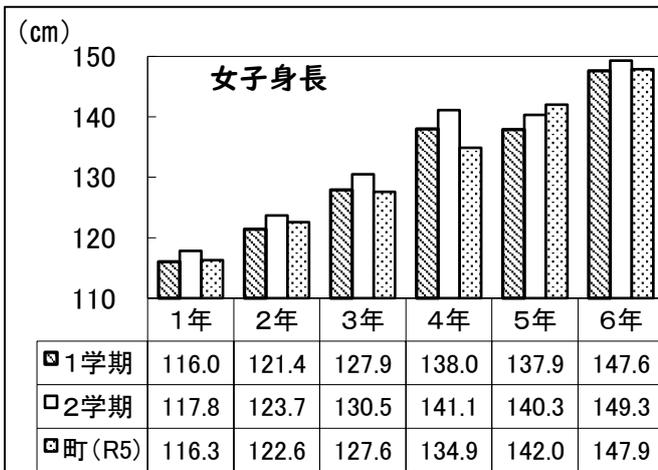
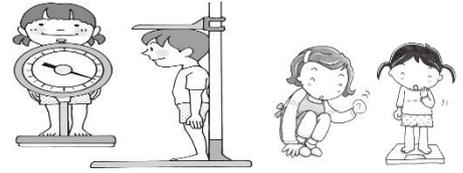
8月28日に、身長・体重の2項目について計測しました。下に身長と体重の各学年平均と1学期からの成長の様子を載せましたのでご覧ください。

《※町の平均は、令和5年度のデータです。》



〈1学期からの成長〉

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	2.4	2.4	2.2	2.8	2.5	2.2
体重 (kg)	1.1	0.5	1.7	1.7	1.0	1.0



〈1学期からの成長〉

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	1.8	2.3	2.6	3.1	2.4	1.7
体重 (kg)	0.5	0.3	1.0	1.8	1.6	0.5

shintai keisoku kekkaku
身体計測の結果については、
「健康の記録」に記入し、後日
ご家庭へお知らせします。

hokenshitsu kara no oshirase
保健室からのお知らせ

みやぎけん
宮城県では、コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染が増加し
ています。出かけるときには、予防対策をとるなど御注意ください。