

ほけんだより

令和2年9月5日
NO.5
鈴谷小学校保健室

9月のほけん目標
規則正しい生活をしよう

9月に入りましたが、暑さの厳しい日や湿気が多い日が続いており、まだまだ熱中症に要注意です。熱中症の危険度を5段階で示す「暑さ指数」を保健室前に掲示しています。運動会の練習も本格的に始まりましたので、暑さの程度や運動時の注意点などをこまめに確認しましょう。また熱中症の予防には、水分補給や衣服の調整だけでなく、体調管理も重要です。「睡眠不足」や「疲れ」による体調不良者も少なくありません。早く寝て、しっかり休むようご家庭でもお声掛けをお願いします。

もうすぐ運動会！

元気に運動会当日を迎えることができるよう、けがと体調に注意して練習に取り組みましょう。



9月の発育測定平均値（増加量は6月平均値との比較）

男子	身長(cm)	身長増加量	体重(kg)	体重増加量
1年	119.4	1.5	22.6	0.9
2年	126.3	1.3	25.6	0.7
3年	130.6	1.7	27.9	1.1
4年	137.1	1.6	33.3	1.6
5年	141.2	1.4	35.9	1.2
6年	149.7	1.6	42.3	1.0

女子	身長(cm)	身長増加量	体重(kg)	体重増加量
1年	119.3	1.6	22.0	0.9
2年	123.9	1.4	23.6	0.5
3年	132.3	1.9	29.3	1.1
4年	137.9	2.3	29.9	0.8
5年	144.0	1.6	37.7	1.1
6年	149.9	1.7	40.5	0.9

2学期の発育測定を実施しました。身長・体重には個人差があるため、6月の自分の身長・体重からの増加を確認してみてください。

内科検診のお知らせ

9/10（木） 1年
5年男子
9/16（水） なかよし
2・4・6年
9/17（木） 3年
5年女子

むし歯の治療について

夏休み中の歯科治療へのご協力ありがとうございました。治療が終わりましたら、治療のお知らせの紙（ピンク色）を学校へ提出してください。

また、最近は平日遅い時間までやっていたり、土日にやっていたりする歯科医も増えています。治療がまだのご家庭はぜひ時間の合う歯科医を見つけて早めに受診してください。

治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう！



打撲・捻挫の手当ては ^{ライス} RICE 処置が基本

レスト Rest (安静)
動かさない
いじらない

コンプレッション Compression (圧迫)
内出血をひどくしないように

アイシング Icing (氷冷)
氷のうなどで冷やし
はれそぶせぐ

イレベーション Elevation (挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

