

ほけんだより 9がっ

平成27年9月9日
中野区立江古田小学校



なが なつやす お にしゅうかん あつ す
長い夏休みも終わり二週間がたとうとしています。暑さもやわらぎ、過ご
しやすくなってきました。秋には運動会、展覧会など行事がたくさんあります。
けがや病気に注意して楽しい学校生活を送りましょう。

9月のほけんもくひょう

ただ せいかつ
きそく正しい生活をしよう



がっ にしゅうめ はい ながやす せいかつ たいちよう
9月も二週目に入りましたが、夏休みの生活からなかなかぬけだせず、体調をく
ずしてしまっている子もみられます。自分自身の体の調子はどうですか？

こんねんど えごたしょう ねんせい がっ にち かかん せいかつてんけんひょう
今年度も江古田小では、1～4年生に9月3日（木）～9月12日（土）の10日間、「生活点検表」
を利用しながら毎日の生活を振り返る取り組みをおこなっています。元気いっぱいの体を取り戻し、毎日楽
しく健康な学校生活が送れるようにしましょう。

★★★ チェックカードの提出日は9月14日（月）です。忘れずに持ってきてください ★★★
～ 振り返りの結果は、次回のほけんだよりでお知らせする予定です ～



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります。



うんどうかい む れんしゅう はじ たいちよう
運動会に向けて練習が始まります。体調をくずしたりけがをしないよう体調管理をしっかりしましょう！

あさ
朝ごはんは
しっかり食べる。

てあし
手足のつめは
き
切っておく。

じゅんびうんどう
準備運動を
しっかりする。

あせ たおる
汗ふきタオルを
も
持ってこよう。



すいぶんほきゅう
水分補給を
わす
忘れずに。

じぶん あし
自分の足にあった
くつをはく。

すいみんを
しっかりとる。

たいちよう わる とき
体調が悪いときは
むり
無理をしない。



(キユウ)

(キユウ)

きゅうきゅう

ひ

9月9日は救急の日



正しい応急手当、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



※大きなけがの場合は、まず、近くにいる友だちや先生に助けてもらいましょう。

※手当を受けるときには「どこで(何を)している」「どうなって」「体のどこが」「どんなようすか」などを、なるべく自分でしっかりと伝えましょう。



4月・9月の身体測定結果

～ みんなはどのくらいのびた？ふえた？ ～



性別	学年	身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増え
男子	1	117.7	120.5	2.8	21.3	22.5	1.2
	2	125.3	127.8	2.5	25.4	26.5	1.1
	3	131.3	133.6	2.3	28.8	30.9	2.1
	4	133.7	135.5	1.8	31.4	33.0	1.6
	5	138.7	141.2	2.5	32.7	35.3	2.6
	6	144.9	147.8	2.9	38.5	41.0	2.5

性別	学年	身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増え
女子	1	115.7	118.7	3.0	20.2	21.1	0.9
	2	121.5	124.0	2.5	23.3	24.3	1.0
	3	125.5	128.2	2.7	25.5	26.9	1.4
	4	131.4	133.4	2.0	29.7	30.7	1.0
	5	142.5	145.7	3.2	33.1	35.5	2.4
	6	147.2	149.5	2.3	39.5	41.0	1.5

※9月の測定結果を記入した健康カードを持ち帰ります。押印の上、再度学校までお出しください。