

ほけんだより 9月号



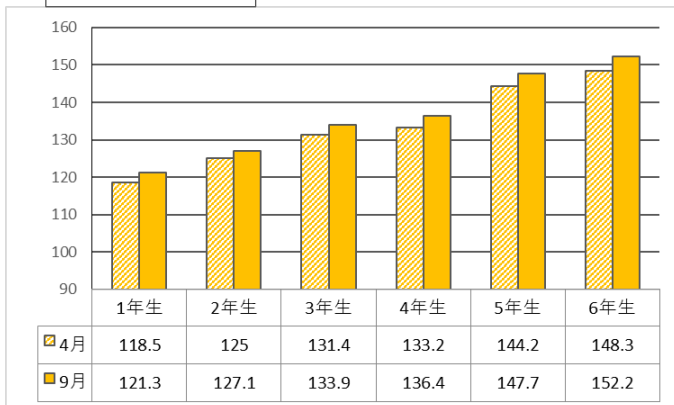
令和4年9月14日
新潟市立両川小学校
保健室

夏休み明けから約2週間が経ちました。学校生活の再開と、感染症対策に疲れていないでしょうか？無理のない範囲内で、元気に、規則正しい生活を送れると良いですね。

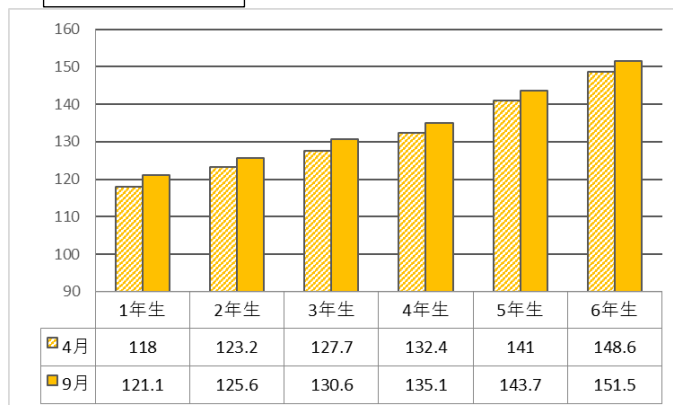
9月5日・6日に発育測定・保健指導がありました。お子さんの身長体重は4月と比べてどうだったでしょうか？ 発育測定の結果を記入した「健康の記録」を配付しました。お子さんの成長の様子をご覧ください。「健康の記録」は保護者印を押して、9月20日（火）までに担任に提出をお願いいたします。なお、発育測定時、欠席だったお子さんにつきましては後日配付させていただきますので、ご確認いただけましたら同じく保護者印を押して、担任に提出をお願いいたします。

◎夏休み明け発育測定の結果

男子の身長



女子の身長



保健指導では、毎朝の健康観察で計ってもらっている「体温のひみつ」についてお話ししました。また、寝ている間に、成長ホルモンが免疫をより高めてくれるということを知りました。寝る前のゲームやテレビは、ブルーライトによって、質の良い睡眠の妨げとなります。しっかり眠ってコロナに負けない身体づくりをしましょう！

自分でできる

手当てのキホン

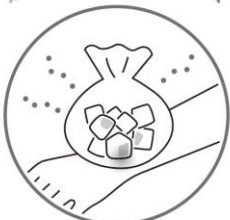


あらい



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

持久走記録会にむけて、早寝・早起き・朝ご飯をしっかりとろう！

感染予防もね！

