



大仁北小 ほけんだより NO.7 9月7日

# ほっと

おうちの人と  
一緒に読んでね!



2学期がスタートして1週間以上がたちました。みなさんの夏休みに取り組んだことや思い出話から、素敵な夏休みだったことが想像できます。運動会練習も本格的になり、疲れが出る頃です。規則正しい生活をして、しっかり休養し、元気に学校生活を送りましょう。

## はついくそくてい ほけんしどう おこな 発育測定 & 保健指導を行いました



| 学<br>年 | 身長 (cm) |             |         |             | 体重 (kg) |             |        |             |
|--------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|--------|-------------|
|        | 男子      |             | 女子      |             | 男子      |             | 女子     |             |
|        | 平均      | 4月→<br>9月のび | 平均      | 4月→<br>9月のび | 平均      | 4月→<br>9月のび | 平均     | 4月→<br>9月のび |
| 1      | 117.7cm | + 2.6       | 119.0cm | + 2.6       | 23.1kg  | + 0.9       | 22.4kg | + 0.8       |
| 2      | 124.8cm | + 2.6       | 122.3cm | + 2.6       | 25.1kg  | + 1.2       | 23.1kg | + 1.0       |
| 3      | 130.4cm | + 2.4       | 130.7cm | + 2.4       | 31.0kg  | + 2.0       | 28.6kg | + 1.7       |
| 4      | 134.1cm | + 2.6       | 138.1cm | + 3.6       | 33.2kg  | + 3.2       | 31.3kg | + 1.0       |
| 5      | 140.6cm | + 2.4       | 144.3cm | + 3.1       | 36.2kg  | + 2.1       | 38.3kg | + 2.4       |
| 6      | 151.3cm | + 3.8       | 149.6cm | + 3.0       | 43.2kg  | + 2.9       | 38.7kg | + 1.5       |

### 1・2年生



#### 早ね早おき朝ごはん朝うんち

朝ごはんは、3つのスイッチ【頭、体、お腹】を入れてくれます。お話をした次の日、「朝、〇〇を食べてきたから、いい朝うんちが出たよ」「カレーにたくさん野菜が入っていて食べたよ～」など、教えてくれましたね。

### 3・4年生



#### 生活リズムを整えよう

寝不足や朝食をあまり食べられなかった時の体の調子はどうか考えながら、朝食や睡眠の働きを学びました。成長期のみなさんは、成長ホルモンがたくさん出る夜9時～2時の間にぐっすり眠れるといいですね。

### 5・6年生



#### ストレスマネジメント

約束をやぶられたときの伝え方から、「自分も相手も大切にするコミュニケーション」について考えました。また、イライラしたときの、『イライラSTOP大作戦』(S:深呼吸、T:立ち去る、O:落ち着きグッズ、P:プルプル)や笑うことでリラックスすることなどを体験してみました。

健康手帳に印を押して、15日(金)までに返却しましょう

保護者の方へ 1学期の健康診断結果も貼り付けてありますので、あわせてご確認下さい。(受診や治療が必要なお子さんにはその都度連絡しました。受診をお願いします。)

# いけからどろろ

## すりきず

まずは自分でできずをきれいに  
あらいましょう！



血でよごれたちりがみなどは  
きれいなちりがみでつつんでから  
すてましょう。

お友だちが血をみて  
びっくりしないように  
自分できちんと  
しまつしましょう。



## はなぢ

下を向いて、親指と人差し指で鼻をお  
さえましょう。鼻の入り口近くの細い血  
管から出血する  
ので、この部分  
を5～10分間  
ほどおさえてい  
ると、自然にお  
さまります。



上をむいてしまうと、血がのどに入り、はきけが起こることがあるので、上を向かないようにしましょう。

ティッシュをつめるのもやめましょ  
う。

なかなか止まらないときは、鼻の  
上の部分を冷やすといいです。

## みんなの心は元気かな…？

『なんだか頭が痛い、お腹が痛い・・・』  
こんなことはありませんか？

自分でも気がつかないうちに心にストレス  
がたまっているということがあります。心の  
中で、もやもやしていることがある時は、誰かに  
話すことで気持ちが楽になることもあります。  
お家の方や友達、先生・・・いつでもお話し  
てくださいね。

みなさんがリラックスできる方法はなんで  
すか？ゆっくりお風呂に入る、体を動かす、音  
楽を聴く・・・など、自分に合ったリラックス  
する方法を見つけてくださいね。

何か困ったことがある時、リラックスする方  
法が知りたい時、お話しにきてくださいね。



## リラックスのための10秒呼吸法

- ① 1、2、3で鼻から息を吸い込む
- ② 4で呼吸を止める
- ③ 5、6、7、8、9、10で口から  
ゆっくりと吐き出す

