



# えが お



No. 8 H 2 7 . 9 . 4

## 北っ子けんこう情報

2学期が始まり1週間が経ちました。暑い暑い夏休みでしたが、北小の子どもたちは元気にすごした子が多かったようです。

9月からは、運動会に向けて練習が始まっています。暑い中での練習で体調を崩す子も増えてくるので、健康管理には十分配慮していきたいと思います。各ご家庭でも、子どもたちが体調を整えて登校できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



## 9月の保健目標

## けがを予防しよう

まだまだ **熱中症対策!** 

**ワンポイントQ&A**

**[Q]** 運動するとき、水分はいつとればいいの?

①運動する前 ②運動中(休けいするとき)  
③運動した後

**[A]** 全部です! 熱中症の予防は、水分を「こまめにとる」ことがポイント!

まだまだ暑い日が多く、運動会の練習や体育、外遊びなど、体を動かすときにはとくに注意が必要です。「のどがかわいた」と感じる前にとるようにしましょう!

**フェイク! けがのもと?!**

暑さによる  つかれはないですか?

すいみんぶそくでは  ないですか?

朝ごはんを  食べてきましたか?

服がゆるい/  きつい感じは  ないですか?

手のつめは  のびていませんか?

足のつめは  のびて  いませんか?

靴ひもは  ほどけて  いませんか?

☆ 毎日、水とう(水、麦茶)と汗ふきタオルを持ってきましょう。

☆ 体育着が汗でぬれてしまった時は、運動にふさわしい形のTシャツに着がえてもかまいません。(運動会の全体練習は体育着で参加)

# おぼえておこう！自分でできる

## 応 急 手 当



**✦ すりきず・切りきず**

水道の水でよごれを洗い流す

**✦ 血が出ている**

きれいなタオルやハンカチで押さえる

**✦ 鼻血**

顔をうつむきにして小鼻をつまむ

**✦ だぼく・ねんざ・やけど**

水や氷などで冷やす

**ぶつけたとき**  
階段でつまづいてひざをぶつけた！

**はさんだとき**  
教室のトビラに、手をはさんだ！

**ひねったとき**  
バスケットのシュートで着地したときに足をひねった！

↓ **だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の応急手当の基本はRICEです**

**R**est 安静  
ケガの部分を動かさない

**I**cing 冷却  
内出血や腫れをおさえるために冷やす

**C**ompression 圧迫  
ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる

**E**levation 挙上  
ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる

そのばんそうこう、きれいかな？

毎日、取り替えて傷口をきれいにね。ぬれたときも取り替えよう。

それいつかはってるの？

傷口はせいけつに！

## 2学期の発育測定の結果をお知らせします

☆ 身長 (cm)

	男子	女子
1年	118.8	119.8
2年	123.8	125.4
3年	129.8	130.1
4年	136.8	136.3
5年	139.3	142.6
6年	148.0	150.0

☆ 体重 (kg)

	男子	女子
1年	23.6	22.4
2年	25.1	25.0
3年	28.6	28.6
4年	32.2	29.9
5年	33.1	35.6
6年	40.5	41.9