

# ほけんだよ9月

新座市立池田小学校 保健室 令和4年9月8日

2学期がスタートし、久しぶりの学校にも慣れてきたこの時期は、疲れが出てしんどくなりやすいときでもあります。気温の差も大きく体調をくずしやすいので、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

## 2学期発育測定結果



先日行った発育測定の結果です。体が成長する時期やペースは、人それぞれです。健康の記録を配付するので、おうちの人と一緒に4月からの自分の成長を確認してみましょう。

	身長平均(cm)				体重平均(kg)			
	4月男子	9月男子	4月女子	9月男子	4月男子	9月男子	4月女子	9月男子
1年生	116.0	118.0	115.9	117.9	21.7	22.6	21.5	22.3
2年生	121.8	124.9	122.8	125.1	24.6	26.2	23.9	24.8
3年生	129.3	131.3	127.1	129.3	28.8	30.0	27.9	29.4
4年生	133.8	135.6	135.6	138	32.1	34.3	32.7	33.8
5年生	141.1	143.3	141.5	143.9	37.1	39.3	35.8	37.3
6年生	146.3	149.2	146.5	149	39.9	41.4	40.8	41.9



## 病院受診状況

夏休み中 治療に行けなかった人は

早めに病院へ



むし歯は放っておいても絶対に治りません。できるだけ早く歯医者さんを受診しましょう！！

夏休み明けのむし歯率（9月6日現在）

50.9%（26人/51人中）

運動するとき  
チェックしよう

## かきくけこ

かみ（髪）はまとめておこう

きってあるかな？  
手足のツメ

くつのサイズは  
合っている？

ケガ予防の  
準備運動

こまめに水分  
忘れずに



似ているけれどちょっと違う

安心 と 安全

安心 気にかかることなく  
心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよ。

家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

## 保護者のみなさまへ

毎朝の健康観察、マスクの着用など、感染症予防にご協力ありがとうございます。引き続き、毎朝登校前に必ず検温していただき、お子さんの様子を観察してください。37℃以上あるとき、または体調不良がある場合は、登校させずにご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

目をツツクツツクはダメ

痛い！目に何か入った！



目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔を付け、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いつきは病院へ。

