

ほけんだより

9月

令和6年9月17日 志賀小学校

4～9月発育測定結果 (平均)

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		4月	9月	4月	9月
1年	男	118.0	120.3	23.1	23.8
	女	116.9	119.6	22.0	22.7
2年	男	123.2	125.6	25.5	27.4
	女	122.0	124.7	24.2	25.5
3年	男	126.2	128.2	26.3	28.0
	女	127.6	129.9	26.3	27.6
4年	男	133.5	135.4	30.3	31.6
	女	133.8	136.2	29.2	30.5
5年	男	137.9	140.5	34.7	37.1
	女	143.8	147.2	34.7	36.4
6年	男	148.7	152.3	42.7	45.9
	女	146.8	149.2	40.4	41.2

成長には個人差があります。それぞれに合った早さで大きくなります。「発育のようす」を配布しますのでよくみて下さいね。



夏休み中は運動する機会が少なく、運動不足になりがちです。体重割れ自立した人は食事運動など生活を見直してきましょう。これからスポーツの秋と言って、運動するのにとても気持ちの良い季節になります。業間や休み中に積極的に体を動かしましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前日の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

おぼえておこう！ けがの^{てあて}手当

すりきず



水道水^{すいどうすい}で洗^{あら}う

やけど



水道水^{すいどうすい}でよく冷^{ひや}やす

目^めこみ



洗面器^{せんめんぎ}に^みめがた^み水^{みづ}に
顔^{かお}をつけてま^まじき^まする

鼻^{はな}血^ち



鼻^{はな}をお^おさ^さえて下^{した}を向^むく

ねざ



動^{うご}か^かさ^さぬ^ぬよう^{よう}こ^こして
冷^{ひや}やす

こころにも ^{おうきゅうてあて} 応急手当を



ケガをしたら^{おうきゅうてあて} 応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは^{からだ} 体と違^{ちが}って「^{いた}痛い」と^{かん} 感じにくいので、^{ほう} 放^{はな}っておく^{ひと} 人が多い^{おほ} かもしれません。

でも、こころの^{きず} 傷にも^{おうきゅうてあて} 応急手当^{ひつよう} が必要です。その^{ほうほう} 方法^{ひと} の一つが、^{しんらい} 信^{ひと} 頼^そ できる^{だん} 人に^そ 相^{だん} 談^{だん} すること。^{はな} 話^う し、^い 受^き け^う 入^れ て^ま らう^{こと} ことで、^{きず} 傷^な の^{はや} 治^り が^は 早^く な^り ます。

^み 身^{ぢか} 近^そ に^{だん} 相^{ひと} 談^ひ できる^り 人^{よう} が^ま い^ど な^ぐ い^ち と^り き^よ ときは、^ま こ^ど な^ぐ 窓^り も^よ 利^り 用^う でき^ま す。

ま^{かん} 保^{しつ} 健^し 室^む にも^そ 相^{だん} 談^{だん} に^き 来^き て^ま くだ^さ い^ね ね。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

