

9月 ほけんだより

令和4年9月12日
中央区立豊海小学校
校長 村上 隆史
養護教諭

9月も半分が過ぎました。学校生活のリズムにはもう慣れましたか？
夏から秋へと季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方には涼しくなる・・・そんな日もあるかもしれません。服装や持ち物など、その日の天気や気温に合わせて切りかえながら、体調を崩さないように過ごして欲しいと思います。また、安全に気を付けて、けがをしないようにしましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

夏の長いお休みに生活リズムが乱れていると、体の疲れがなかなか抜けないことがあります。また、9月に入ると暑かったり涼しかったりと気温差があり、その気温差により体の中のバランスが崩れ、疲れを感じる人もいます。夏の疲れをリセットして9月を心地よく過ごしましょう。

睡眠のリズムを整える

まずは早寝
からTRY



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など
ビタミンB₁を多く
含む食材がおすすめです



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
ためてみよう

ケガをしたら...

まずは自分でできること

疲れがたまっていると、思わぬケガをすることもあります。そんな時は「すぐ保健室へ！」の前に、皆さんが自分でできることがあります。覚えておきましょう。

あらう



傷口についた砂やどろ
よごれを洗い流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などで冷やす

ほけんだより裏面では、おうちの方へのお知らせなどを掲載します。表面の児童用とともに、ご一読ください。

感染症のお知らせ（7月分） 以下の報告がありました。

- ・新型コロナウイルス感染症
- ・溶連菌感染症
- ・ヘルパンギーナ感染症

東京都福祉保健局 抗原定性検査キット配布について（情報提供）

感染拡大に伴う診療・検査医療機関での検査・受診の集中を緩和するため、のどの痛み、発熱、咳等の症状が現れた場合に、まずはご自宅等で速やかに検査ができるよう、体外診断用医薬品として承認を受けた抗原定性検査キットを東京都福祉保健局が配布しています。ご興味あります方は、「東京都福祉保健局ホームページ」をご参照ください。

防災 とセットで取り組む 減災

9月は「防災の日」があることから、身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、様々な形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であると言われています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。「起こさない」ための努力、そして、起きてしまっても「なるべく被害を少なくする（減災）」ための努力を災害対策として、考え取り組んで行くことが大切です。



9月身体測定 平均値

参考として見てください。

男子	身長	体重	伸び	増え
1年	120.8	22.8	2.6	1.0
2年	125.8	25.9	2.4	1.0
3年	132.8	28.9	2.5	1.4
4年	138.3	32.6	2.1	1.5
5年	142.2	36.6	2.3	1.4
6年	150.0	42.2	3.2	2.1

女子	身長	体重	伸び	増え
1年	118.5	21.4	2.4	1.0
2年	125.3	25.0	2.5	1.2
3年	131.8	28.5	2.4	1.6
4年	140.0	33.9	2.6	1.8
5年	144.8	36.7	3.1	2.1
6年	150.8	40.3	2.1	1.4

・身長はcm、体重はkgです。

・「伸び」は9月平均身長から4月平均身長を引いた値、「増え」は9月平均体重から4月平均体重を引いた値です。