



～お子さんと一緒にお読みください～

2学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？行事が盛りだくさんの2学期です。まだまだ暑さが続きます。生活リズムを見直し、暑さや疲れに負けない体づくりができるよう、体調管理に気を付けましょう。

生活リズムを見直そう

夏休みの生活リズムはどうでしたか？夏休みモードから学校モードへ切り替えましょう。



まえの日に、学校の準備をしておく



あさ朝10分早く起きる



朝食後は、便座に座ってみる



夜は早く寝る

救急の日

9月9日は、救急の日です。もし、おうちの人や急に倒れてしまったら…。一緒に遊んでいた友達が怪けがをしてしまったら…。助けるのは、あなたかもしれません。救急車の呼び方を紹介します。読んでみてください。



救急車が必要と判断したら、

①119番に通報します。「火事」か「救急」かを聞かれます。

→「救急です」と答えます。

②「場所」を聞かれます。

→住所や目じるしになる建物などを伝えます。

③「どんな様子か」を聞かれます。

→「事故をした」、「急に倒れた」、「息をしていない」などの様子を伝えます。

④あなた（通報者）のことを聞かれます。

→自分の名前と電話番号を伝えます。

電柱や自動販売機には、住所が書かれていることが多いよ！



身体測定

三川小 R7. 9月校内平均



	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	118.7	21.7	116.1	21.1
2年生	124.0	24.9	119.3	22.0
3年生	131.0	26.9	129.8	25.2
4年生	134.5	30.5	137.0	35.4
5年生	143.6	38.6	143.7	32.7
6年生	151.6	39.9	148.8	39.6

9月1日(月)、2日(火)に2学期の身体測定を行いました。身長・体重の増え方には、個人差があります。しかし、急激な体重の増減があった場合は、お子さんの生活を振り返ってみてください。心配なことがありましたら、担任や養護教諭まで御連絡ください。

身体測定後に、保健室より保健指導を行いました。1～3年生へは、けがの簡単な手当ての方法、4～6年生へは、生活習慣について話をしました。一部を紹介します。

御家庭でも、お子さんと一緒に振り返ってみてください。

まとめ

すりきずができたとき、1ばんにやることは・・・
「水(みず)であらう」



はなぢが出たら・・・
「下をむいて、
ふくらんでいるところを
つよくつまむ」



4～6年生対象：生活習慣に気を付けよう

今のみんなの生活が大人になったときの健康につながります。「食事」「運動」「ストレス」について、気を付けてほしいと思います。

1～3年生対象：自分でできる手当て
すりきずができたなら「水で傷口を洗う」、鼻血がでたら「下を向いて、鼻のふくらんでいるところを強くつまむ」

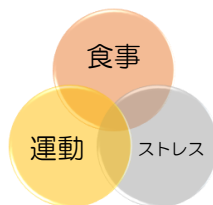
生活習慣が原因で起こる病気

生活習慣病

生活習慣病は、健康によくない生活習慣が原因となって、起こる病気。

【健康によくない生活習慣の例】

- 食事：しょっぱいもの、甘いものをとりすぎている。
- 運動：スマホやゲームばかりで、運動をしない。
- ストレス：発散する機会がなく、ストレスがたまっている。



※保健指導資料より抜粋

健康診断結果について

1学期に行った健康診断の結果のお知らせ(異常者のみ配布)が、まだ御家庭にありましたら、受診をして学校へ提出をお願いします。