

# ほけんだより 9月

平成30年9月11日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



なが ながやす お ながやす お  
 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。朝夕がすすしくなり、  
 吹く風も少しずつ秋めいてきましたね。しかし、昼間はまだまだ暑い日が続いて  
 います。体育や休み時間のあと、汗で髪の毛がびしょりぬれている人をよく見かけます。  
 汗をかいたらハンカチやタオルでふく習慣をつけましょう。さわやかなスポーツの秋の始まりです。  
 かぜをひかないように服装を上手に工夫して、外で元気にあそびましょう！

## 2学期 身体測定の結果

2学期の身体測定を行いました。南小のみなさんの学年(男女)別平均です。

|    | 男子          |            | 女子          |            |
|----|-------------|------------|-------------|------------|
|    | 身長          | 体重         | 身長          | 体重         |
| 1年 | 119.5 (2.7) | 22.5 (1.1) | 118.1 (2.3) | 21.4 (0.7) |
| 2年 | 125.6 (2.1) | 25.0 (1.0) | 123.3 (1.8) | 23.8 (0.9) |
| 3年 | 130.7 (2.2) | 28.1 (1.1) | 131.9 (2.4) | 28.9 (1.4) |
| 4年 | 136.1 (1.9) | 31.7 (1.3) | 137.6 (2.6) | 32.0 (1.4) |
| 5年 | 141.1 (2.4) | 35.0 (1.8) | 144.6 (2.7) | 35.8 (1.8) |
| 6年 | 148.8 (3.1) | 41.4 (2.4) | 150.0 (2.8) | 40.6 (2.9) |

※ ( ) 内の数値は、4月の身体測定の平均とくらべて伸びた(増えた)分の値です。

## 夏休み歯みがきカレンダーの結果

歯みがきカレンダーをすべて好きな色でぬれた人(毎日3回歯みがきをした人)は、合計37名でした。すばらしいですね！3回はみがけなくても、「めあてをまもれた」「2回は必ずみがけた」など、目標をもって取り組むことができた人が多かったようです。夏休みだけでなく、普段の土日1日3回みがけるようにしましょう。南小むし歯ゼロまであと少しです！！

## \*けがを予防しよう\*

身体測定前の保健指導で、各学級に「ふせげるけがを予防しよう」という内容について話しました。体育や休み時間に思いっきり体を動かして起こるけが(すり傷等)は、成長していく上で大事なことでもあります。しかし、1学期は校内(教室・廊下・階段)におけるけがの件数が非常に多かったため、どうすれば防ぐことができるか一緒に考えました。

この他にも様々な場面を紹介したので、ぜひ御家庭でも話題にしてみてください。

教室の中でふざけると、まわりの人にまでけがをさせてしまうかもしれません。

校内では走りません！まわりをよく見ましょう。

プリントを後ろへ回すときは一度振り返って！目に入ると危険です。

机を動かすときは指に気をつけて…

歯ブラシはくわえたまま歩かない！

~けがをしないために気をつけること~

★ふざけない(まわりを守る)   ★まわりをよく見る   ★考えて行動する

## もしもの時に備えましょう ~9月1日は防災の日でした~

最近、台風や地震など、自然災害が全国各地で起こっています。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意していますか？玄関や出入口に近い場所に常に置いておきましょう。

- 貴重品類…公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など
- 避難用具…懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池
- 生活用品…毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます。
- 救急用具…ばんそうこうや消毒液、持病の薬、生理用品など
- 非常食品…缶詰、飲料水など最低3日分は用意。そのまま食べられるものが便利です。
- 衣料品…下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます。

### ★災害用伝言ダイヤル

災害発生時、**171+電話番号**で、伝言の録音・再生ができます。

※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。