

# ほけんだよい9月



9月は、朝晩の寒暖の差が激しい時期です。学校としましては、1学期同様、体育の時間や休み時間などの過ごし方について、熱中症計を利用して、日々無理のない過ごし方に努めています。

また、引き続き感染症対策の継続として、手洗いや換気の徹底を行っています。

お子様には、ぜひ生活リズムを整え、体調管理には十分留意するよう引き続きご協力をお願いいたします。

## 生活のリズムを整えよう

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。お子さんは、夏休みの生活習慣から切り替えられていますか。長い夏休みの後は、なかなか休みの生活習慣から切り替えられないことが多いようです。ぜひ、学校の生活習慣に切り替えられるようお声かけをお願いします。

また、お子さんが、登校を渋ったり、心配な様子が見られましたら、学校にお気軽にご相談ください。



Switch: ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

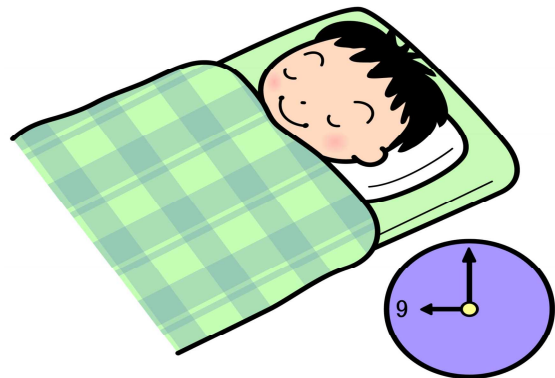
学校モードに切り替えよう!



## 疲れを残さない生活をしよう

お子さんにとって今の時期は、長期の休みから、学校生活リズムに戻り、とても疲労がたまりやすい時期です。中には頭痛や腹痛、だるさなどを訴えて保健室に来室してくる児童がみられます。

帰宅後は、短い時間でもリラックスした時間をとったり、入浴して疲れをとったり、睡眠を十分に取って、疲れを貯めない生活をしてください。



## 2学期も身体測定を行いました

4月からのお子さんの成長の様子を計測しました。4月に比べ、きっと心も体も大きく成長していることと思います。なお、お子さんの成長の様子は、測定後、健康手帳に記載してお返しいたしますので、ご確認ください。



項目 学年	身長（平均） cm		体重（平均） kg	
	男子	女子	男子	女子
1年生	117.8	114.7	22.1	21.6
2年生	123.7	122.4	25.3	24.0
3年生	129.1	128.5	30.5	26.9
4年生	135.1	134.7	32.4	30.9
5年生	139.3	142.6	36.8	36.2
6年生	144.4	150.6	37.2	39.4



## 9月は救急月間です お子さんと一緒にけがの手当を確認してみてください



自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、下の絵などを参考に自分でできる応急手当の仕方を覚えてみましょう。

自分で行える 手当でのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる