

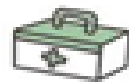
保健だより9月

令和5年9月6日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

ながかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。10月7日(土)の運動会に向けて、これから練習が始まります。まだまだ暑い日が続きます。①外に出るときは帽子をかぶる。②水分をこまめにとる。など、熱中症を予防しましょう。

こんなときどうする？

クイズ 運動 と 応急手当



① グラウンドでころんで

すり傷ができ、砂だらけに！

ア…水道の水で洗い流し、保健室へ行く

イ…そのまま保健室で手当をしてもらう

ウ…砂を手ではらい、すぐに消毒する

② サッカーボールが顔に当たって、
鼻血が出た！

ア…ティッシュを鼻につめてうつぶせになる

イ…すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ

ウ…上を向いて首の後ろを強めにたたく



③ がんばって走っていたら、

足がつってしまった！

ア…マッサージしながら少しずつのばす

イ…つっていない足で、その場でジャンプする

ウ…氷などで冷やしながら軽めにたたく

④ バasketボールを
取りそこねて、つき指した！

ア…痛みがおさまるまで様子を見る

イ…あたためながら引っはる

ウ…動かさないようにして冷やす



【こたえ】①…ア ②…イ ③…ア ④…ウ

1・2学期 身体計測の結果（平均値）

| | | | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 単位 |
|----|----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 身長 | 男子 | 1学期 | 117.1 | 123.7 | 128.3 | 134.3 | 139.9 | 147.1 | cm |
| | | 2学期 | 119.8 | 126.0 | 130.9 | 136.8 | 142.1 | 149.6 | cm |
| | 女子 | 1学期 | 115.5 | 122.1 | 127.8 | 133.5 | 139.9 | 148.4 | cm |
| | | 2学期 | 118.1 | 124.5 | 130.3 | 135.9 | 142.5 | 149.9 | cm |
| 体重 | 男子 | 1学期 | 21.2 | 25.2 | 27.6 | 32.1 | 35.5 | 38.8 | kg |
| | | 2学期 | 22.1 | 26.5 | 29.2 | 33.9 | 37.8 | 40.2 | kg |
| | 女子 | 1学期 | 20.7 | 23.9 | 26.7 | 30.3 | 33.7 | 40.5 | kg |
| | | 2学期 | 21.5 | 24.8 | 27.7 | 31.6 | 35.5 | 41.8 | kg |

