

保健だより8・9月

令和6年8月28日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。10月12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。

9月9日は救急の日です

救急処置できますか？



【すり傷】

水道の水で洗って、よごれを落とす

※よごれたままだと、化膿してしまったり、あとが残ったり、治るのが遅くなったりします



【切り傷】

切り傷から血が出ていたら、せいけつなハンカチなどでおさえる

※ティッシュペーパーだと、せんにが傷口に残ってしまうことがあります



【鼻血】

いすに座って少し下を向いて、小鼻を親指と人差し指で強くつまんで、5分以上おさえる

※上を向くと、血がのどのほうに流れて気持ちが悪くなってしまいます



【目の中にゴミが入った】

まばたきをしたり、きれいな水を張った洗面器の水の中で目をパチパチさせたりして取る

※手でこすって取ろうとすると、目に傷がついてしまうことがあります

1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 | 116.4 | 122.7 | 129.0 | 133.7 | 140.7 | 146.1 | cm |
| | 女子 | 114.8 | 121.2 | 127.7 | 133.5 | 139.6 | 146.0 | cm |
| 体重 | 男子 | 20.9 | 23.8 | 28.0 | 31.3 | 36.5 | 39.9 | kg |
| | 女子 | 20.7 | 23.1 | 26.2 | 29.6 | 33.8 | 37.9 | kg |

