

ほけんだより 9月

南野川小 R8. 8. 31

なが なつやす お がっこう ほし
長い夏休みが終わり学校が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけ
そして、けがにも気をつけて9月を過ごしましょう。

9月のほけんもくひょう けがに気を付けよう！

すりきずがで出来たとき、体の中では・・・

9月9日は救急の日。けがをしたときなど、みなさんは自分で救急処置ができていますか？
すりきずが出来てから傷口が治るまで、からだの中でどのようなことが起きているのか、すりきず
が出来た時に、どうして水道水で洗うことが大切なのか、一緒に見てみましょう。

①血管が傷つくと

ちで
血が出る

①ころぶなどして皮ふを強く
すってしまうと、皮ふがや
ぶれて血管が傷つき血が出る。

②血管の中では

きいぼう だい
細胞が大かつやく！

②血が出ると血を固めるために
血小板が傷口に集まり血を止め
傷口がふさがれる。

③白血球とマクロファージは

からだをまも
からだを守っている！

③白血球は、からだの中に
はいってきたばい菌を攻撃し
マクロファージは体の中の
ばい菌を食べてやっつける。

④傷口がよごれていると

きいぼう
細胞がうまくはたらけない

④傷を治すために、さまざまな
細胞ががんばっている。でも、
傷口に砂やどろ、よごれなど
がついていると、ばい菌が増
えて治りが遅くなる。

⑤すりきずのよごれは

すいどうすい
水道水でていねいに洗おう

⑤細胞がしっかり働けるように
水道水でていねいに洗って、砂
やどろ、よごれなどを落とすこと
が大切。

⑥傷口が

なお
治りました

⑥傷口はさまざまな細胞の
はたらきでだんだんとくっつ
き、最後にはふさがって治る。

じぶん
自分でできる救急
処置をやってみよう！



がつ しんたいそくてい 9月は身体測定があります。

身体測定は、からだのバランスよく成長しているか、
やせすぎたり太りすぎたりしていないかを見ています。



◎日時

- 14日(月) 身体計測 (3年生)
15日(火) 身体計測 (4年生)
16日(水) 身体計測 (6年生)
17日(木) 身体計測 (1年生)
18日(金) 身体計測 (2年生)
24日(木) 身体計測 (5年生)
25日(金) 身体計測 (さくら級)

◎場所：保健室

◎服装：体育着 ◎欠席者：後日

～成長について～

人は生後、他の哺乳類と比べてゆっくりと大人の体の大きさまで育ちます。生まれてから1歳までは急速に伸び、第一発育急進期といえます。

また、小学校から中学校の時期に身長が目覚ましく伸びる時期があり、

第二発育急進期といえます。いずれもその伸び方には個人差があります。特に第二発育急進期では、個人差と男女差が目立ち、平均的には女子が男子より約2年早く第二発育急進期を迎えます。体重についても身長と同様に2回の発育急進期があります。個人個人でこの時期は違います。自分の身体測定の結果を、7月に渡した「けんこうのきろく」でうちのひとと確認してみましょう。また、身長伸びは、生活環境(栄養・運動・睡眠など)により大きく変化もします。室内での遊び、夜更かし、偏食などあなたの生活が身長伸びを少なくしている場合もあるかもしれません。ひとりひとりの体の中にある代謝機能やホルモンという物質を出す時期は人によって違うので、毎日の食事や生活習慣を大切にして過ごしましょう。



児童保健委員会よりお知らせです

みなさんの歯の健康を考えて作った

「夏休み歯みがきカレンダー」の

提出ありがとうございます。

児童保健委員がコメントを書き、

傾向などを見てからみなさんにお返しします。

これからも歯の健康について考えて歯みがきを続けてください。

歯みがきカレンダー

7/18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31
8/1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21