

すこやか 9月号



9月も終わりが近づき、朝晩も涼しく、ずいぶん過ごしやすい季節になりました。長袖への衣替えはまだ先かもしれませんが、服装をその日・その時の天気や気温に合わせ、こまめに切りかえて体調を管理してほしいと思います。おうちでも天気予報を確認したり、お子さんと相談したりして「今日」「いま」に合った服選びをお願いします。

Dio 先生コラボ企画！ 英語でなんという？～Body Parts～

9月の健康委員会の活動は、Dio 先生とのコラボ企画、「英語でなんという？～Symptoms (身体の症状)～」の掲示の作成です。今年度から始まった「English Day」。保健室から何か発信できることはないかと健康委員会の児童が Dio 先生に教えてもらいながら身体の症状を英語で表したポスターを作成しました。各症状を英語ではどう書くのか、どう読むのかを、一人ひとり Dio 先生にインタビューし、スペルと読み方について掲示しています。



How do you say ○○ in English?
○○は英語でなんと言いますか？



～夏休み明け身体測定 平均値～

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	9月	4月との差	9月	4月との差	9月	4月との差	9月	4月との差
1年	119.1	+2.5	118.6	+2.5	22.1	+0.5	21.4	+0.6
2年	125.5	+1.9	126.3	+2.2	27.6	+1.1	25.4	+1.2
3年	133.7	+2.7	132.8	+2.8	34.1	+2.4	30.3	+1.8
4年	137.0	+2.6	138.2	+2.9	33.3	+1.4	32.9	+1.3
5年	142.9	+2.6	143.8	+2.9	37.2	+1.2	36.7	+1.4
6年	152.6	+3.5	148.8	+2.2	42.8	+0.9	40.7	+0.2

個人の結果は、夏休み明け身体測定結果として配付済みです。ご確認ください。



4年生のおうちのかたへ 色覚検査を行いました

先日、4年生の希望者を対象に色覚検査を行いました。毎年、4年生を実施学年とし、自分の色の見え方について確認する機会にしています。4年生以外のお子様も、色の見え方に不安や気になる点がありましたら、学校で検査を受けることができますので、遠慮なくお知らせください。

児童のみなさんへ * おうちのかたといっしょに読みましょう。

かんたんなけがの手当てをしよう！

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。急に涼しくなってきた、気温の変化に体が慣れるのに時間がかかる人もいるかもしれません。そんなときは、体調をくずしやすいだけでなく、けがもしやすくなります。「けがをしたらすぐに保健室！」…の前に、みなさんが自分でできること、やってきてほしいことがあるので紹介します。

保健室に行く前に自分でやってみよう！「行くまで手当て」

あらう



きず口についた
砂やよごれを
あらい流す

おさえる



きず口をきれいな
ハンカチやティッシュ
でおさえる

あげる



きず口を心臓より
高くあげる
(血が出にくくなるよ)

ひやす



みず こおり
水や氷などで
ひやす

やすむ



けがをしたところを
なるべく
動かさない

プラスワン



自然治癒力を高めよう！

私たちがもっている、けがや病気を治す力を「自然治癒力」といいます。転んでひざをすりむいても、ちょっとぐあいがわるくても、時間がたてばよくなるのはこの力が働いているからです。

自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養、適度な運動が必要といわれています。つまり、よく食べ、よく遊び、よく寝ることをふだんから続けることが、病気やけがの予防、そして回復につながります。



自然治癒力を高め、少しのけがや不調に負けない尾崎っ子になりましょう！

教育実習生が来ました！

8/25～9/22の20日間、保健室の先生になるための勉強をしに***先生が来てくれました。***先生からみなさんへ、メッセージです☺

尾崎小学校のみなさんと一緒に過ごす毎日とても楽しかったです。廊下ですれ違ったらあいさつをしてくれたり、保健室にお話をしに来てくれたり、嬉しい気持ちにたくさんしてくれました。授業や部活動などに一生懸命取り組む姿にたくさん元気をもらいました。みなさんの笑顔が大好きです。20日間ありがとうございました。

