すこやか 9月号

R５．９．
佐倉市立西志津小学校
保健室

9月の保健目標
けがをしないで元気に運動しよう

夏休みが明けて、１週間ほどたちました。長いお休みの後は学校での生活になれず、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、 元気に過ごしましょうね。

9月の身体測定結果！4月からこんなに大きくなりました」

身体測定を行いました。「〇センチも背がのびたー！」というよろこびの声がたくさん聞こえてきました。下の表は、各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまで目安です。成長には個人差があるということも理解しておきましょう。

男子		１年	２年	３年	４年	５年	６年
身長	４月	116.9	123.3	129.9	133.1	140.4	146.2
	９月						
体重	４月	21.8	24.8	29.2	30.2	35.8	40.4
	９月						

女子		１年	２年	３年	４年	５年	６年
身長	４月	116.1	122.3	128.6	134.8	143.4	148.6
	９月						
体重	４月	21.3	24.0	27.4	31.3	37.2	41.1
	９月						

背を伸ばす３つの秘訣

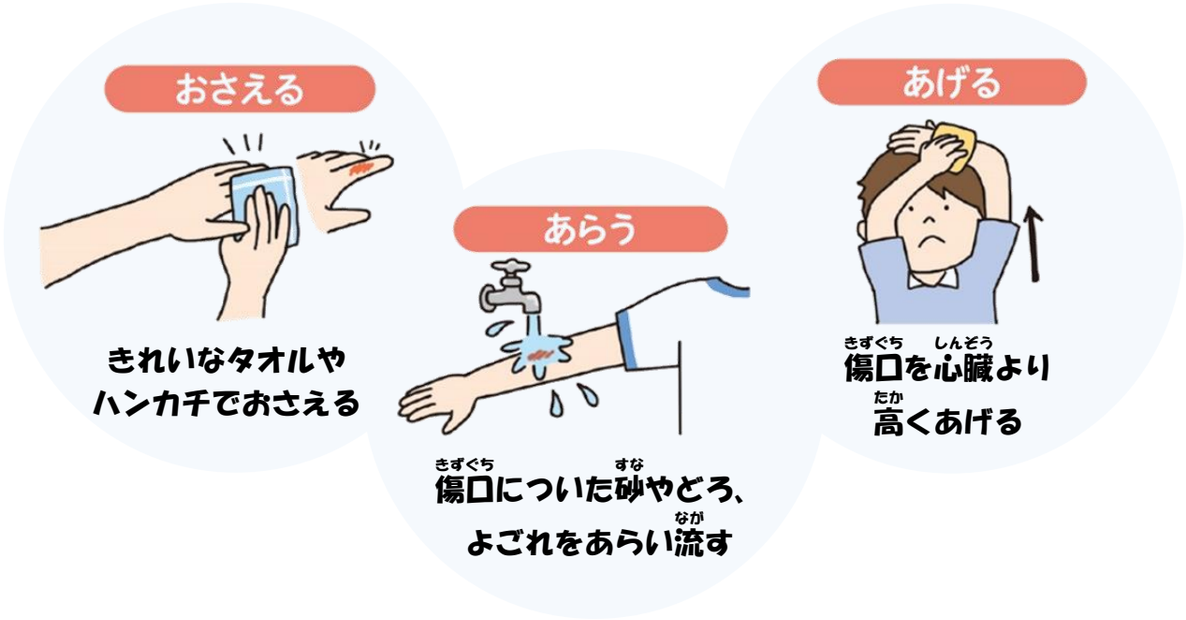
よく寝る！

よく食べる！

よく動く！

けがをしたら… まずは自分でできること！

けがをしたとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてくださいね。



あなたの“つめ”のびていませんか？

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。１週間に１回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！