

ほけんだより 9月

令和6年9月10日 菅原小学校

 長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中、夜更かしばかりしていた、ゲームばかりしていた、だらだらテレビばかり見ていた…そんな人はいませんか？

夏休み明けは生活リズムの変化に体がついていけず、疲れが残りやすくなります。新学期も元気いっぱいにご過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

2学期 身体測定の結果

4月の身体測定の結果と比べて、体はどれくらい大きく成長していましたか？
 自分の身体測定の結果を、菅原小学校の児童の平均身長・体重とも比べてみましょう！



☆校内の平均値

	へいきんしんちょう 平均身長 (cm)				へいきんたいじゅう 平均体重 (kg)			
	だんし 男子		じょし 女子		だんし 男子		じょし 女子	
	がつ 4月	がつ 9月	がつ 4月	がつ 9月	がつ 4月	がつ 9月	がつ 4月	がつ 9月
ねんせい 1年生	115.2	118.0	112.8	115.8	20.5	21.7	19.5	21.2
ねんせい 2年生	121.7	124.1	122.7	125.0	23.4	27.9	24.0	24.9
ねんせい 3年生	128.0	130.1	130.2	132.2	27.8	30.1	29.1	30.5
ねんせい 4年生	136.2	138.8	136.0	138.8	32.1	37.1	33.8	34.8
ねんせい 5年生	136.6	139.1	139.9	142.7	32.1	36.0	32.7	33.9
ねんせい 6年生	146.2	149.5	151.2	153.0	45.8	47.3	42.1	43.6

保護者の皆さまへ

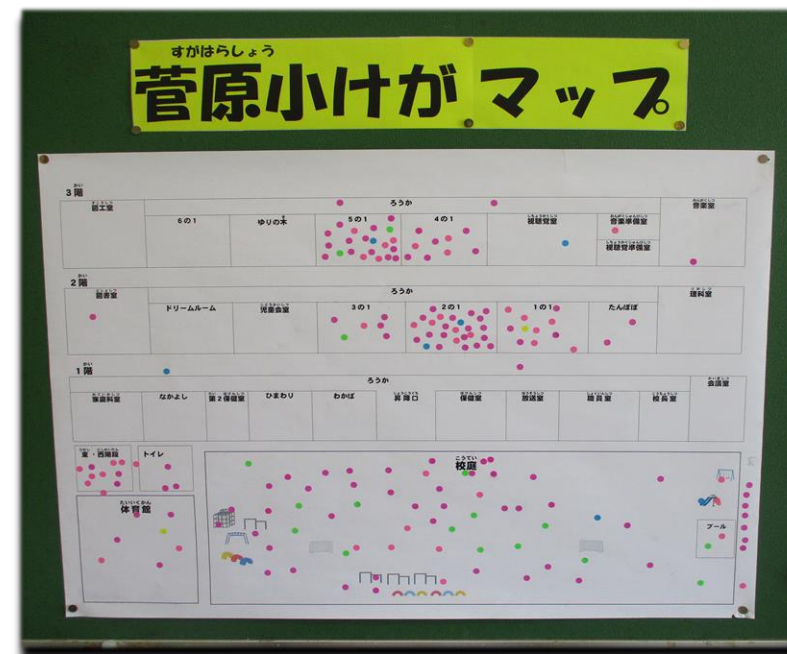
●けんこう手帳を9月13日(金)に配付します。

9月の身体測定の結果が、けんこう手帳4ページに記入されています。ご覧になりましたら、5ページ右上の保護者押印欄に押印し、9月17日(火)までに担任にお戻しください。

●医療機関受診結果をご報告ください。

1学期の健康診断後に、受診が必要な児童に「受診のお知らせ」を配付しました。夏休み中に眼科や歯科医院などの医療機関を受診された場合は、受診結果を学校にお知らせください。

がっき がっこう はっせい
1学期に学校で発生したけがは… 280件でした。



～けがランキング～

1位 だぼく

2位 虫さされ

3位 すいきず

あわてているときや、疲れているときは、不注意からけがをしやすくなります。けがを防ぐためには、落ち着いた生活を心がけましょう！



運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
 爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
 脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか？
 寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
 体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？
 急に体を動かすとケガをしやすくなります。

