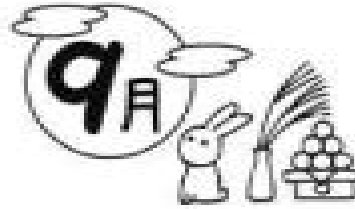


ほけんたより



H29.09.21
平一小 No.4
文責 小野

日中はまだ暑い日もありますが、ところどころに秋の気配を感じられるようになってきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋… みなさんはどんな秋にしますか？ 素敵な秋を過ごすためにも健康がとても大切です。

秋の初めは、暑さの疲れが出たり、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごせるように生活のリズムを整えて、規則正しい生活をしていきましょう。

《生活のリズムを整えて体調を良くするために…》

朝ごはんをしっかり
食べましょう

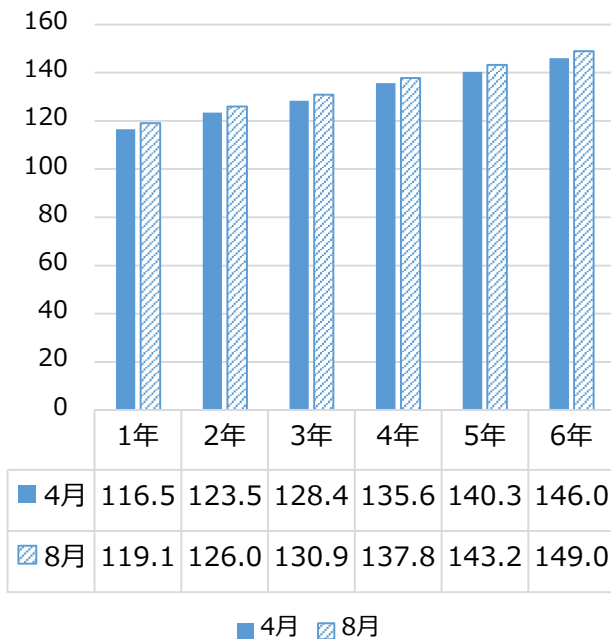
ゆっくりお風呂に
入りましょう

夜は早く寝ましょう

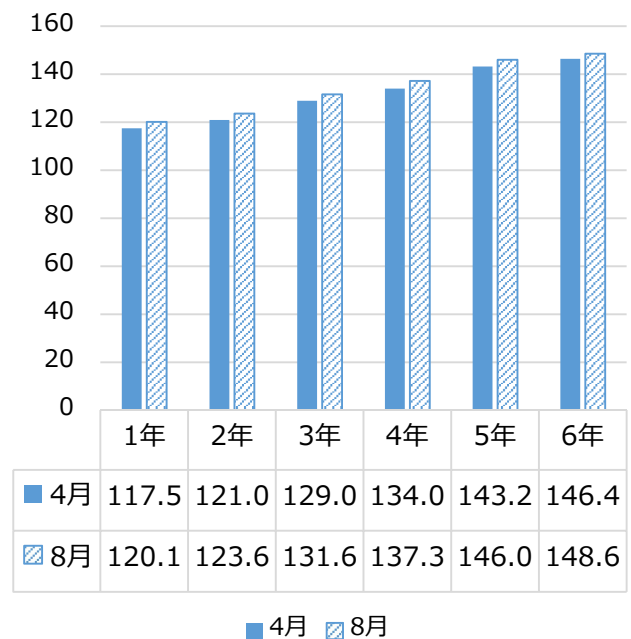
～みんな大きくなりました～

8/28～30に発育測定を実施しました。

<男子>



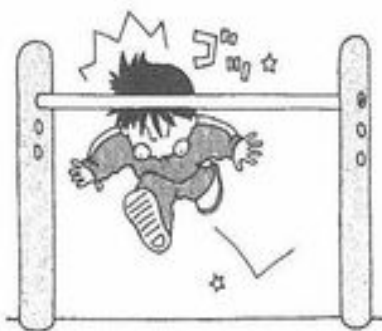
<女子>



どの学年も4月に比べて2～3センチ大きくなっていました。1番伸びが大きかった子は5.2センチも伸びていました。心も体もこれからどんどん大きくなってほしいです。



けがをしたらあなたはどようする？



すり傷	外でころんだときは傷口の砂やどろを水で洗い流しましょう。
ねんざ	けがしたところを動かさないようにしましょう。 そして、冷たい水か氷で20~30分冷やしましょう。
つき指	氷をいれたビニール袋や湿布でつき指したところを冷やしましょう。
鼻血	少し下を向いて、小鼻（鼻のふくらみの部分）をおさえましょう。 3~5分を目安に。

けがはちょっとした不注意や悪ふざけが原因で起こることが多いです。また、その日のからだの様子（寝不足、朝ごはん抜きなど）が原因で起こることもあります。「あのときもっと気をつけていればよかったなあ。」と、痛い思いをしてから後悔することのないよう、落ち着いて毎日を過ごせるといいですね。

<むし歯の治療状況>

治療が終わっている人数

1年：14人（58%）

2年：9人（36%）

3年：8人（33%）

4年：8人（27%）

5年：22人（48%）

6年：8人（31%）

全体：69人（39%）

1学期や夏休みに治療が終わっているみなさんは

早めに治すことができて良かったです。これからはむし歯ができないようにさらに歯みがきをがんばりましょう。まだ歯医者さんへ行っていない人は早めに行くようにしましょう。

<保護者の皆様へ>

歯科を受診する際には、以前配付したプリントを持参し、主治医に必要事項を記入していただくようお願いします。また、受診後には担任にプリントをご提出ください。プリントを紛失した場合には再配付いたしますので担任までご連絡ください。