

ほけんだよ!



令和2年9月1日
高岡市立木津小学校
保健室

例年に比べると短い夏休みでしたが、元気に登校してきた子供たちの顔を見てとても嬉しく思います。子供たちは、少しずつ生活を学校モードに切り替え、毎日元気に活動しています。まだまだ暑い日が続きますが、秋は気候の変化が激しく体調を崩しやすい季節ですので、衣服の調節や十分な休養を心がけ、体調管理に努めましょう。

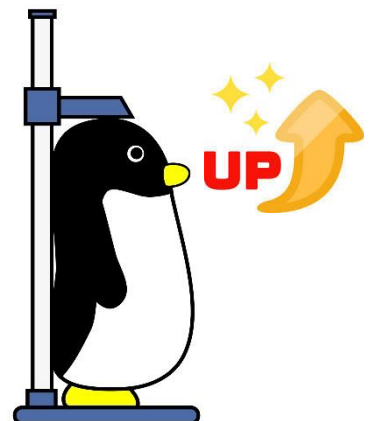
木津っ子の成長記録

身体測定を行いました!

★2学期の身長・体重の平均★ (成長には個人差があります。)

		身長 cm ()は4月からののび	体重 kg ()は4月からののび
1年	男子	120.2cm (+2.6cm)	23.1kg (+1.3kg)
	女子	118.1cm (+2.8cm)	22.4kg (+1.3kg)
2年	男子	126.8cm (+2.7cm)	27.6kg (+1.6kg)
	女子	122.0cm (+2.4cm)	23.8kg (+0.9kg)
3年	男子	132.3cm (+2.1cm)	30.1kg (+1.7kg)
	女子	132.1cm (+2.7cm)	29.7kg (+1.5kg)
4年	男子	137.4cm (+2.2cm)	36.5kg (+2.4kg)
	女子	138.2cm (+2.9cm)	35.1kg (+1.9kg)
5年	男子	143.6cm (+2.6cm)	38.8kg (+2.0kg)
	女子	144.1cm (+3.6cm)	37.0kg (+2.4kg)
6年	男子	150.0cm (+3.0cm)	41.4kg (+2.3kg)
	女子	149.3cm (+2.4cm)	40.5kg (+1.8kg)

身長は平均2.7cm
体重は平均1.8kg
成長しています。



9月の保健行事日程

- ・内科検診(4~6年) 9月 9日(水) (1~3年) 9月16日(水)
- ・耳鼻科検診(全学年) 9月24日(木)
- ・たかおかキッズ検診(4年希望者) 9月30日(水)
- ・第3回ピカピカ木津っ子は9月7日(月)~9月11日(金)です。
- ・2学期中に色覚検査(1年希望者)を予定しています。





救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。応急手当を覚え、実行できるようにしておくといいですね。また、この機会に家庭の救急箱を確認し、必要なものがそろっているか、使用期限の過ぎた薬はないかなどチェックしてみましょう。

自分でできる応急手当

○やってほしいこと ×やってはいけないこと

<p>すり傷 公園で転んだ</p> <p>○ 砂や泥を水でよく洗い流す。</p>  <p>.....</p> <p>× 傷についた砂や泥を手で強くはらう。</p> <p>× すぐにばんそうこうを貼る。</p>	<p>切り傷 カッターナイフで切ってしまった</p> <p>○ 清潔なガーゼやハンカチで傷口を押さえる。</p> <p>出血が多いときは病院へ</p>  <p>.....</p> <p>× 血が出ていたらなめる。</p>	<p>突き指 ボールが当たった</p> <p>○ 氷を入れたビニール袋等で冷やす。</p> <p>○ 隣の指とテープで固定する。</p> <p>痛みや腫れがひどいときは病院へ</p> <p>.....</p> <p>× 指をひっぱる。</p> 
<p>刺し傷 木の小さなとげが刺さった</p> <p>○ 毛抜きでつまんで抜く。</p> <p>○ 消毒する。</p>  <p>抜けないときや残ってしまったときは病院へ</p> <p>.....</p> <p>× 汚れた指でつまむ。</p>	<p>刺し傷 さびた釘をふんでしまった</p> <p>○ 病院へ行く。</p>  <p>破傷風の危険があります</p> <p>.....</p> <p>× 家で消毒だけする。</p>	<p>やけど 熱いお湯が手にかかった</p> <p>○ すぐに水道水で冷やす。</p>  <p>水は強くあてずにやさしくあてる</p> <p>.....</p> <p>× 氷を直接あてる。</p> <p>× すぐに薬を塗る。</p>
<p>鼻血 急に出てきた</p> <p>○ あごを引いて鼻をつまむ。</p>  <p>.....</p> <p>× 上を向く。</p> <p>× 首の後ろをたたく。</p>	<p>目にごみ 何か目に入った</p> <p>○ まばたきをして涙で流す。</p> <p>○ 取れないときは水で流す。</p> <p>.....</p> <p>× 目をこする。</p> 	<p>捻挫 足をひねった</p> <p>○ その場で安静にする。</p> <p>○ 氷を入れたビニール袋等で冷やす。</p>  <p>.....</p> <p>× 痛い足を地面につけて歩く。</p> <p>× あたためる。</p>