

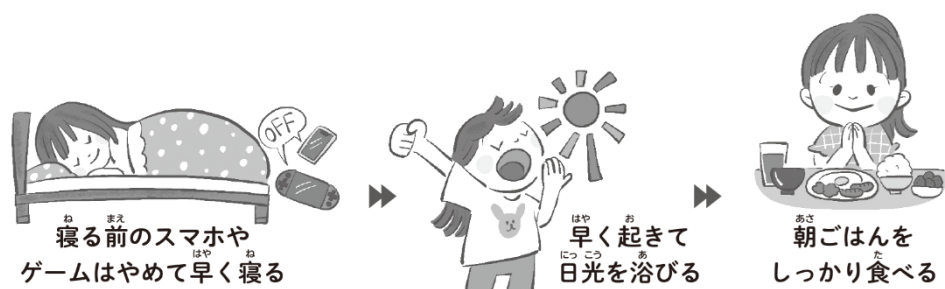


生活のリズム 整いましたか？

2学期が始まり2週間が過ぎました。毎日の生活は学校モードに切りかわりましたか？

まだ、夏休みモードで生活している人がいたらとても心配！運動会の練習が始まるので

1日でも早く 抜け出せ！夏休みモード



発育測定終わりました！！

2学期の発育測定が終わりました。測定結果のお知らせを配布しましたが、おうちの方はご覧になりましたか？ぐーんと身長が伸びた人もいましたし、そんなに伸びてなかったという人もいましたが、個々の伸びる時期はそれぞれ違います。数字に一喜一憂するのではなく「しっかり食べて、よく寝て、体をしっかり動かす」という基本的なところを大事にしてほしいと思っています。

		身長(cm)		体重(kg)				身長(cm)		体重(kg)	
		4月平均	9月平均	4月平均	9月平均			4月平均	9月平均	4月平均	9月平均
男子	1年	116.1	118.2	20.5	20.9	女子	1年	114.4	116.7	21.0	21.7
	2年	122.0	124.4	23.2	24.0		2年	120.3	122.7	21.8	22.4
	3年	126.8	129.1	26.3	26.9		3年	127.5	129.8	26.1	27.1
	4年	134.3	136.2	30.2	31.4		4年	134.4	137.2	28.3	29.1
	5年	138.1	140.7	31.7	32.9		5年	139.6	142.8	31.6	33.4
	6年	143.9	146.5	36.7	38.7		6年	145.3	147.9	36.3	37.7

2学期が始まりました。みなさんの元気な顔を見ることができてとてもうれしいです。一方で、今年の夏は異常な暑さで、まだ疲れが残っている人もいますのでありませんか。こんな時は注意散漫になりがちで、けがが増えたり体調をくずすことがあります。運動会の練習も始まるので、ケガや体調不良にならないように生活のリズムを整えていきましょう。



もうすぐ運動会の練習が始まるよ

知っておきたい

応急手当

まだまだ暑い日が多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいことがたくさんあります。自分は大丈夫!ではなくて、一人ひとりが意識して行動してくださいね。

熱中症の応急手当

熱中症かな? と思ったら

主な症状	
*めまい	*頭痛
*失神	*気持ち悪さ
*筋肉痛	*嘔吐
*大量の汗	*倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車! 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ!

ケガの応急手当

だばく・ねんざ・つき指 など RICE処置を基本に対応しましょう

Rest 安静
患部を動かさない

Ice 冷却
冷やしすぎに注意。冷卻・休憩を交互に
タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

Compression 圧迫
適度に圧迫する
圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう

Elevation 挙上
心臓より高い位置に上げる
腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ!

すり傷・切り傷 など 感染予防が大切です

☐ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません

☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは医療機関へ!

注意すること

1 飲み物は多めに用意しておきましょう
のどが渇く前にこまめに水分補給

2 必ず朝食は食べましょう
欠食すると体調不良にもつながりやすいです

3 履き慣れた靴で参加しましょう
ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×!