

# ほけんたより9月

令和4年度（2022年度）豊中市立刀根山小学校 保健室

新学期が始まって2週間たちました。みなさんすっかり学校モードに

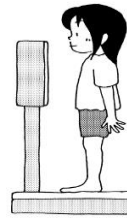
切り替わりましたか？ まだ、午前中眠いな・・・しんどいな・・・という人はいませんか？

運動会の練習もはじまりつつあります。早寝早起き朝ごはん！生活リズムを

整えて元気に過ごしていきましょう！！



## 身長と体重をはかりました！



4月と比べ、みなさんの身長は、約2～3センチのびていました。

中には4センチ、5センチとのびている人もいました。身長とのびは、個人差があります。

1センチしかのびていなくても、だいじょうぶです。

### もんだいです！

①背は、いつのびるか、知っていますか？ ②からだのどこが、のびるか、知っていますか？

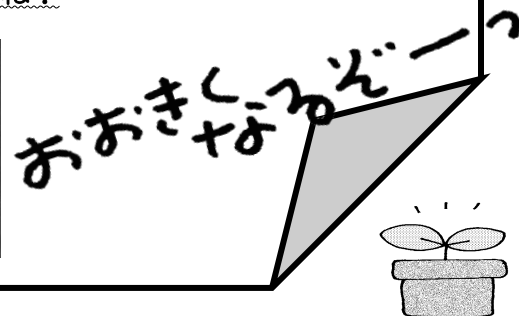
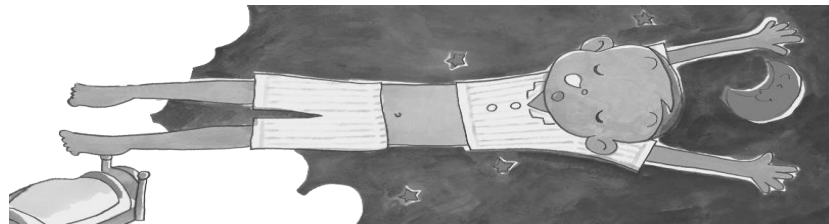
正解は...① 夜です。

② ほねがのびます。

ほねをのばすには、すいみん・食事・運動がたいせつです。夜、ねている間に、成長ホルモンという、骨をのばすホルモンが出ています。

夜の10時から深夜の2時の間にたくさん成長ホルモンが出るといわれています。このホルモンは、からだだけでなく、心も成長させるホルモンです。

【はやね・はやおき】とってもだいじですね！



## ケガをしたら... まずは自分で、できること！

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっていると思わぬケガをすることも。そんなときは、すぐ保健室...のほかに、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。おぼえておいてくださいね。

【あらう】  
傷口についた砂やドロ、よごれをあらい流す



【おさえる】  
傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる



【あげる】  
傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)



【ひやす】  
ビニール袋に入れた氷などでひやす



【やすむ】  
なるべく動かさず、静かにじっとしている



## ◎ もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの？」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね！



## ✕ これはダメ！まちがった手当てです！

鼻血...首の後ろをたたく  
つき指...引っばる  
ねんざ・だぼく...あたためる

