

# ほけんだより 9月



令和5年9月

高岡市立博労小学校 NO. 5

2学期がスタートしました。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？夏休みの思い出を保健室に来たときに聞かせてくださいね。

さて、夏休みが終わり、生活習慣が乱れていないでしょうか。久しぶりの学校で「なんか、だるいな」と感じることもあると思います。そんなときこそ、朝早く起きて、心と体の準備をしましょう。そして、心も体も元気な博労っ子を目指して、2学期も様々なことに挑戦しましょう！

**速報!**

～<sup>しんたいぞくていけっか</sup>身体測定結果！<sup>がっき</sup>1学期から<sup>せいちょう</sup>これだけ成長しました～

	がくねんべつへいきんしんちよう 学年別平均身長 (c m)				がくねんべつへいきんたいじゅう 学年別平均体重 (k g)			
	1 学期	2 学期	1 学期	2 学期	1 学期	2 学期	1 学期	2 学期
	おとこ 男	おとこ 男	おんな 女	おんな 女	おとこ 男	おとこ 男	おんな 女	おんな 女
1 年	118.8	→ 121.5	113.8	→ 116.7	23.4	→ 24.1	20.7	→ 21.8
2 年	123.6	→ 125.8	123.3	→ 125.5	25.3	→ 26.3	26.9	→ 27.1
3 年	125.7	→ 127.4	127.1	→ 130.0	26.6	→ 27.8	26.7	→ 27.8
4 年	133.8	→ 136.2	135.5	→ 137.7	32.2	→ 33.1	30.9	→ 31.6
5 年	143.0	→ 145.4	141.5	→ 143.7	40.3	→ 42.3	34.2	→ 35.3
6 年	145.1	→ 148.1	149.4	→ 151.5	37.6	→ 38.9	42.6	→ 43.6

**ぐんぐん成長するためには?!**



骨を成長させる成長ホルモンが分泌されるのは眠りに入ってから最初のノンレム睡眠(深い眠り)の間だと医学的に認められています。人間は10～30分間のレム睡眠(浅い眠り)と60～80分間のノンレム睡眠を1セットとして繰り返しているので、入眠してから最初の90分間は**ゴールデンタイム**です。そのため、しっかりと睡眠をとることで、ぐんぐん成長するといわれているのです！



# タイムスリップ探偵 なぞ 早く治った謎を解け!

いっしょ ぐみ  
一緒にいてケガをした2人組。  
1人はケガが早く治ったらしい。  
早く治ったのはどっち? それは何ぞ?

## + ケース1 +

うんどうじょう ころ  
運動場で転んでケガをした

ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん Bくん

きずぐち みず あら  
傷口を水で洗った。

そのままにした。

わかったぞ! はや なお  
早く治ったのは  
Aさんだ!

すな どろ が つ い た ま ま と、きずぐち  
砂や泥がついたままと、傷口  
からばい菌が入ってしまうから  
ね。水で洗って清潔にしよう。

## + ケース2 +

あつ さわ  
熱いフライパンを触ってやけどした

ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん Dくん

すいどうすい みず  
水道水で  
5分以上冷やした。

こおり みず  
氷で  
5分以上冷やした。

わかったぞ! はや なお  
早く治ったのは  
Cさんだ!

こおり ひ と か え ず ぎ て ひ ふ を き づ け  
氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ  
るかも。水で冷やして、やけど  
の進行を遅らせたり、痛みを和  
らげたりしよう。

## + ケース3 +

こうてい ごう  
校庭でサッカーをしていてぶつかった

ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん Fくん

うご きずぐち  
動けそうだったから傷口を  
あら かえ  
洗って、そのまま帰った。

むり うご ほけんしつ  
無理に動かさず、保健室  
で固定して冷やした。

わかったぞ! はや なお  
早く治ったのは  
Fくんだ!

むり うご あつ か  
無理に動かすとケガが悪化する  
よ。打撲やねんざをしたときは、  
「安静、冷やす、圧迫、拳上」  
(RICE) を覚えておこう。

# ケガ をしやすいのは こんなとき!?

あわ あわ  
慌てているとき

しゅうい じょうきょう お つ  
周囲の状況を落ち着いて  
み よ ゆう  
みられるように、余裕を  
も こうどう  
持って行動しよう。

ゆ だん  
油断しているとき

あぶ かんが  
「危ないかもしれない」  
と いじよう  
考えて、いつも以上に  
あん ぜん かく にん  
安全確認をしよう。

つか のこ  
疲れているとき

ぜん じつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ち ゆう いり り よ  
くと注意力が落ちてしま  
よ。睡眠はしっかりと。

## あつ ひ つ まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策をしっかりとしましょう!

こども おとな ねつちゆうしやう  
子供は大人よりも熱中症になりやすいです。あせ あせ きのう みじゆく からだ ねつ  
汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返し  
を強く受けるためです。

- こまめに あせ を ふ こ  
あせをふこ
- ぼうしを か ぼ ろ う  
ぼうしをかぶろう
- すい びん を と ろ う  
すいびんをとろう
- すず しい ふ く を き よ う  
すずしいふくをきよう
- し っかり ね よ う  
しっかりとねよう
- き おん を か く に ん し よ う  
きおんをかくにんしよう
- し っかり た べ よ う  
しっかりとたべよう