



長い夏休みがおわりましたね。それぞれどんな夏休みをすごしましたか？2学期がスタートし、運動会へむけての練習がはじまります！今までより体を動かす時間がふえ、つかれもたまりやすくなります。一日のつかれを次の日に持ちこさないよう、早ね・早おきて健康に気をつけていきましょう。

保護者の方へ 色覚検査の実施について

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられるといわれます。先天性のため、視力のように年々状態が変化するものではありません。今年度も1年生の希望者を対象とした色覚検査を実施します。先日配付した希望調査に希望の有無をご記入の上、**9/6(金)まで**に学校へ提出してください。2～6年生についても、希望者は色覚検査を受けることができます。希望する場合は、随時連絡帳等で担任へお知らせください。

◎ケガなく ◎**げんき**に すごしましょう！

うんどうかい **がつ** **にち** **ど**
運動会 9月28日(土)

こまめに
すいぶん
水分を
とろう



て
手や足のツメは
き
切っておこう



あせふき
タオルを
もって
こよう



あし
足にあった
くつをはき、
ヒモもきちん
とむすぼう



けがをしないためには

× **あわ**
慌てない

あわ
慌てているとけがをしやすくなる
ので、普段から落ち着いて行動し
ましょう。

き けん よ そく
危険予測をする

き けん ば しょ かくにん
危険な場所を確認しておき、その
周辺を通るときは、いつも以上に
気をつけるようにしましょう。

き そく ただ **せい かつ しゅう かん**
規則正しい生活習慣

ね ぶ そく しよく し め せい かつ しゅう かん
寝不足や食事抜きの生活は、集中
力の低下を招き、事故にあたり
けがをしやすくなったりします。

けがの応急手当を覚えておこう



だ ぼく **ねんざ** **おう きゅう て あて** **おぼ**
打撲・ねんざ すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高くあげて氷で冷やします。痛みが引くまで安静にしましょう。

や け ど **りゅうすい** **ふん いじょうひ** **みず**
やけど 流水で10分以上冷やします。水ぶくれができた場合は潰さず、ガーゼなどで覆って病院へ行きましょう。衣服の上からやけどをした場合は、そのまま流水をかけて冷やします（服を脱いでいる間にやけどが悪化してしまうため）。

きず **きりきず** **きずぐち** **よご** **すいどうすい** **あら** **なが** **せいけつ**
すり傷・切り傷 傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ばんごうそうなどで保護します。

はな ち **した** **む** **おやゆび** **ひとさ** **ゆび** **はな** **ち** **と**
鼻血 下を向いて親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

2学期はじめの発育測定結果 と4月からの平均発育量

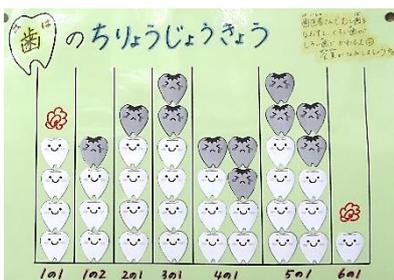
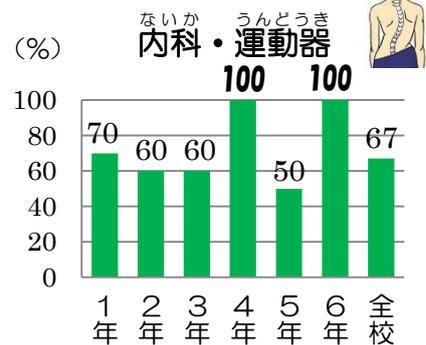
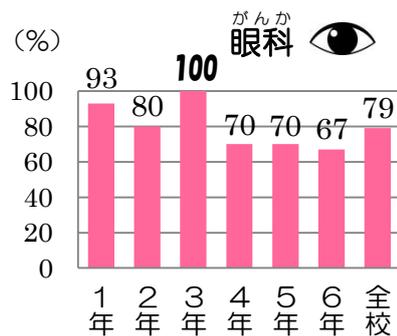
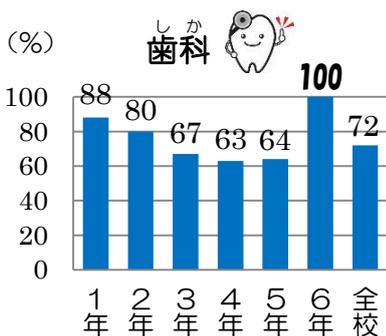
男子 (だんし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	8月	119.3	123.9	129.5	133.4	140.0	146.0
	4月	116.5	121.5	126.9	130.8	137.8	143.5
	平均発育量	+2.8	+2.4	+2.6	+2.6	+2.2	+2.5
体重 kg	8月	22.4	25.8	29.6	31.2	36.1	41.0
	4月	21.4	24.6	27.6	28.9	33.4	38.3
	平均発育量	+1.0	+1.2	+2.0	+2.3	+2.7	+2.7

女子 (じょし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	8月	120.1	121.8	129.5	134.7	139.8	155.7
	4月	117.7	119.3	127.5	132.2	137.0	153.8
	平均発育量	+2.4	+2.5	+2.0	+2.5	+2.8	+1.9
体重 kg	8月	24.2	23.9	28.8	32.0	33.5	47.0
	4月	23.1	23.1	27.9	30.3	31.8	45.9
	平均発育量	+1.1	+0.8	+0.9	+1.7	+1.7	+1.1

長い夏休みのあとの発育測定結果は、家庭生活の様子があらわれるようです。体重の増減がはげしかった人は、食事や運動、すいみんなど、これからとくに健康的な生活を心がけましょう！
 ☆「健康診断の記録」は保護者印を押印の上、9/6(金)までに学校へ返却してください。



治療は済みましたか?? 受診率 8/30現在



< 歯科受診についてお願い >

夏休みにむし歯をなおした人は、8人もいました！歯科受診率は、現在全校で72%とまだまだ低いです。乳歯から永久歯に生えかわる小学生の時期は、管理がとて大切で、まだ受診していない人は、ぜひ受診してください。よろしくお願ひします。

☆受診済みで、治療報告書をまだ学校に提出していない人は、早めの提出をお願いします。