



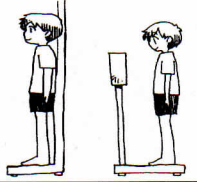
保健だより

平成24年9月13日
練馬区立光が丘第一中学校
保 健 室

最近、体調を崩している人がいます。それは、夏の疲れと残暑のせいかもしれません。いつまでも暑い毎日ですが、睡眠不足にならないように気をつけ、栄養を十分取り、規則正しい生活をしてください。

これからは、少しずつ少しずつ過ごしやすくなりますので、勉強や運動に励みましょう。

9月の身体計測の結果<<平均>>

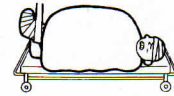


9月の身体計測の結果をお知らせします。グリーンと背が伸びた人、体重がうんと増えた人、逆に体重が減った人がいました。4月と比べてみましょう。

| | | 男 | | | 女 | | |
|------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
| 身長 (cm) | 4月 | 151.1 | 160.5 | 165.8 | 150.2 | 155.4 | 157.5 |
| | 9月 | 154.2 | 162.9 | 167.3 | 152.0 | 155.9 | 158.1 |
| | 伸び | +3.1 | +2.4 | +1.5 | +1.8 | +0.5 | +0.6 |
| 体重 (kg) | 4月 | 42.1 | 48.0 | 54.5 | 41.2 | 47.4 | 50.3 |
| | 9月 | 42.8 | 49.2 | 56.2 | 40.8 | 47.4 | 49.9 |
| | 伸び | +0.7 | +1.2 | +1.7 | -0.4 | 0 | -0.4 |

ちょっと〇〇のつもりが… 大ケガに!!

- △ 軽〜く背中を押しただけ ⇨ 階段から落ちて、骨折。
- △ 椅子を引いて、驚かそう! ⇨ ひっくり返って、後頭部を強打。
- △ ちょっと足を出してみたら… ⇨ 顔をぶつけて、歯が折れた。



あなたは軽いいたずらのつもりでも、相手に大ケガを負わせる結果になることがあります。場合によっては、重大な後遺症を残すこともあります。よく考えて、行動してください。

3つの「ない」を覚えよう!

まちがえない応急手当!

●動かさ「ない」
ケガをしたところは動かさず、安静に。関節の曲げのばしをするのも、けがの直後は×。



●こすら「ない」
スリ傷についた砂を、こすってとらない。目にゴミが入った時 も×。水で洗い流そう。



●あたため「ない」
ケガをした直後は、冷やすことが大切。捻挫をした時も、まずは冷やすこと。



9月9日救急の日

1年生へ

麻疹の予防接種を受けた人は、報告書を学校へ提出してください。まだ受けていない人は、インフルエンザが流行する前に時間をつくって早く接種しましょう。



休日に子ども予防接種を開催します

日時：10月14日(日)

AM10時~12時 PM2時~4時

場所：健康審査室(練馬区役所東庁舎2階)

申込：予約が必要です(電話 3997-7500)

内容：麻しん風しん混合、その他

当日は、保護者同伴で母子手帳持参。(予約は10月11日まで)



1・2・3年女子は子宮頸がん予防接種を受けよう