

# ほけんだより 9月号

## 身体計測の結果

夏休み中の生活はいかがだったでしょうか。測定の結果から生活の様子が見えてくるかも…。

4月の結果と比べて、成長のようすを確かめてください。

年 組 番 ( )



	身長 cm	体重 Kg	肥満度
4月	個人の結果を記入しています。		
9月			
4月から9月の増減			



### <肥満度の判定>

高度やせ :-30.0%以下    軽度やせ :-29.9~-20.0%    標準:-19.9~ 19.9%  
 軽度肥満 : 20.0~ 29.9%    中等度肥満: 30.0~ 49.9%    高度肥満 : 50.0%以上

## 正しいのはどっち?



9月9日は、「救急の日」です。自分でできる手当について再確認してみましょう。

### 鼻血



- 上を向く
- 下を向く

### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

### すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

すりきずやきりきずは、まずよ〜く水できれいにあらうことが大切です!

### つきゆび



- ひっぱつてのばす
- 動かさずよく冷やす

### 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

### 救急車



- 119番に電話
- 119番に電話

きず口に砂やどろなどが残っているとばい菌が入り、ひどくなったり、治らなかつたりします。



まだまだ暑い日があり、熱中症 対策が必要です。学校で過ごす時間だけでなく、登下校も帽子をかぶったり、水筒で水分補給をするなど注意してすごしましょう。

