

ほけんだより



令和7年9月1日
柏崎市立鯨波小学校

学校が再開しました。子どもたちの様子から夏休みがとても充実したものになったことが伺えます。夏休み明け、学校に慣れるまでは疲れやすいと思います。ご家庭でも引き続き健康管理をお願いいたします。

身体測定が終わりました！

※全校の平均です。

身体測定を行いました。みんな大きく成長しており、中には4月から4cm以上身長が伸びたお子さんもいました。

本日「わたしのけんこう」を持たせました。お子さんと一緒にご覧いただき、印鑑を押して9月12日(金)までに学校にお戻しください。

4月

・身長 131.4cm
・体重 32.2kg

9月

・身長 134.6cm
・体重 33.6kg

持久走の練習が始まります！

持久走の練習が9月16日(火)から本格的に始まります。8月26日(火)に持久走前健康調査票を配付しました。9月5日(金)までに提出をお願いします。健康状態を確認しながら安全に実施してまいります。その他、ご心配なこと等ありましたら、学校に連絡をお願いいたします。

靴選びの主なポイント



- つま先 : 少しゆとりがあり、指を全部動かせる
- 甲 : ひもやベルトなどで調節できる
- かかと : 足をしっかり支えている
- 靴底 : 足の動きに合わせて曲がる

靴が小さすぎたり、大きすぎたりすると足を痛める原因になります。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方なども持久走練習が始まる前にチェックいただければと思います。

応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんて応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な一歩です。

す ぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどと、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分のからだを守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

