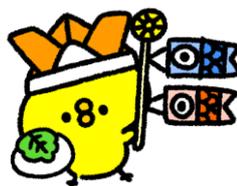


《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ
2024・5・7
うちの人と一緒に
よみましょう

新学期が始まって約1か月が過ぎました。休み明けて疲れは出てきていませんか？

今月は運動会があります。運動会の練習もみなさん頑張っていますね！運動会当日も元気に活躍できるよう、

「早寝・早起き・しっかりごはん」でしっかり体調を整えましょうね！みなさんの活躍を楽しみにしています😊

🌸5月の予定🌸

16日(木)耳鼻科検診【2・5年生】

23日(木)眼科検診【全学年】

28日(火)歯科健診【1・3・5年生・なかよし・みどり】

30日(木)歯科健診【2・4・6年生】



～みなさん大きくなりました！～

南小 4月の発育測定の結果(学年男女別平均)

		身長cm	体重kg
男子	1年生	118.1	22.6
	2年生	122.9	26.0
	3年生	127.9	28.6
	4年生	133.5	33.4
	5年生	137.2	33.0
	6年生	145.6	41.8
女子	1年生	114.6	20.6
	2年生	122.3	25.0
	3年生	128.6	27.7
	4年生	133.8	30.9
	5年生	138.7	37.1
	6年生	145.9	38.9



おうちのかたへ

今年度の南小の体位の平均値です。身長等の伸びる時期は個人差が大きいので、一つ
の目安としてご覧ください。

お子さんの成長で、心配なことがありましたらいつでも保健室までご連絡ください。

～はなぢのはなし～

気温が上がってくると鼻血を出すひが増えます。
鼻血について知り、鼻血を止められるようになりましょう！

鼻の中の細い血管が切れると、鼻血が出ます。ボールなどがぶつかったり、転んだときの衝撃や鼻をいじって刺激しすぎたりすることが主な原因です。また、暑い日や運動したあと、血管の中の血の量が多くなりすぎて、血管が切れてしまったときにも鼻血が出ることがあります。鼻血が出るとびっくりするかもしれませんが、たいていの場合、出血の量は、実際それほど多くなく、血は外へ出ると固まって自然に止まるからです。ただし、アレルギー性鼻炎など、鼻の病気が原因で出血するときは、何度もくりかえし鼻血が出ます。よく鼻血が出るときは耳鼻科でみてもらいましょう。

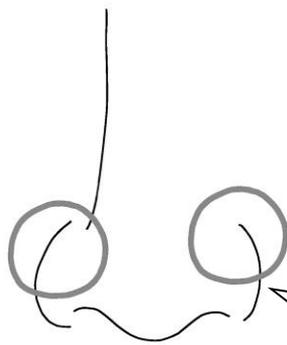
鼻血の止血方法

鼻血が出た場合は、下を向き、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻血の多くは、鼻の入り口近くの細い血管から出るため、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。鼻血が出たときに上を向いてしまうと、血がのどに入り、はき気が起こることがあるので、上を向かないようにしましょう。

前かがみで鼻をおさえる



おさえるところ



上を向いてはダメ



くさいときの鼻のおさえかたと同じです

日本スポーツ振興センター災害給付制度について

日本スポーツ振興センターは学校内や登下校時等で主にけがをした場合に支払われる保険制度です。医療機関に支払う医療費が5,000円（健康保険証を使って窓口で支払う総額が1,500円以上）の場合が対象になります。

掛金は保護者負担が460円です。（行田市負担が460円）学級費から徴収させていただきます。

学校でけがをして受診した場合は、行田市子ども医療助成制度ではなく日本スポーツ振興センターをご利用ください。受診した際は、担任にお知らせください。申請に必要な書類をお渡します。なお、給付金額は保護者の方が窓口で支払われた金額と医療負担の1割が支払われます。給付金は直接保護者の方の口座に振り込まれます。